

DAFTAR PUSTAKA

- Abror, K. T., Et Al. (2024). *Eran Makanan Tradisional Dalam Memperkuat Identitas Nasional. Jurnal Budaya Nusantara*.
- Ali, A., D. (2021). *Evaluasi Komposisi Protein Dan Asam Amino Dalam Makanan Tradisional*.
- Amanda, E. N., Anggraini, D., Hasni, D., & Jelmila, S. N. (2022). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Konsumsi Serat Untuk Mencegah Konstipasi Pada Masyarakat Kelurahan Rengas Condong Kecamatan Muara Bulian / Kabupaten Batanghari Provinsi Jambi*. 9(2).
- Cahyani, P. M., Maretha, D. E., & Biologi, P. P. (2020). *Uji Kandungan Protein , Karbohidrat Dan Lemak Pada Larva Maggot (Hermetia Illucens) Yang Di Produksi Di Kalidoni Kota Palembang Dan Sumbangsihnya Pada Materi Insecta Di Kelas X Sma / Ma*. 6(2), 120–128.
- Candra, M. A., Enjeladinata, V., & Rizky Widana, M. (2023). *Eksistensi Makanan Tradisional Di Tengah Gempuran Makanan Korea. Prosiding Seminar Nasional*, 352–361.
- Darwis, R. (2022). *Kajian Identitas Budaya Kuliner Dangke Makanan Khas Massenrempulu*.
- Fahri, R. A., Wungouw, H. P. P. L., Woda, R. R., & Koamesah, S. M. J. (2023). *Hubungan Konsumsi Makanan Berserat Dengan Pola Defekasi Pada Siswa Sma Negeri 1 Taebenu. Cendana Medical Journal (Cmj)*, 11(1), 90–100. <https://doi.org/10.35508/Cmj.V11i1.10719>
- Garcia, A. L., D. (2022). *Kandungan Serat Makanan Pada Buah Dan Sayuran Tropis*.
- Gumolung, D. (2019). *Analisis Proksimat Tepung Daging Buah Labu Kuning (Cucurbita Moschata). Fullerene Journal Of Chemistry*, 4(1), 8.
- Hartanti, L. (2022). *Preferensi Mahasiswa Di Kota Pontianak Terhadap Makanan Tradisional Kalimantan Barat Dan Perbandingan Komposisi Nutrisinya Dengan Pangan Siap Saji Student Preferences In Pontianak On West Kalimantan Traditional Food And Comparison Of Its Nutritional Composition With Ready-To-Eat Food*. 9(2), 58–66. <https://doi.org/10.29244/Jmpi.2022.9.2.58>
- Id), A. (N.D.). <https://Archipelagoid.Com/Bubur-Hare-Batak-Toba-Dan-SejarahNya/>.
- Merdeka.Com. (2023). <https://www.Merdeka.Com/Sumut/Mencicipi-Uniknya-Hare-Bubur-Beras-Yang-Dicampur-Buah-Lambang-Kesuburan-Perempuan-Batak-63091-Mvk.Html?Page=3>.
- Nurhasanah, Y. (2024). *Ekolinguistik Kuliner Makanan Khas Batak Toba*.
- Odenigbo, A. M., D. (2020). *Komposisi Proksimat, Sifat Fisikokimia Dan Fungsional Tepung Dari Berbagai Varietas Pisang Masak*.
- Oyeyinka, D. (2021). *Komposisi Proksimat, Mineral Dan Fitokimia Jahe (Zingiber Officinale) Dan Kunyit (Curcuma Longa)*.
- Pasaribu, D. N. (2024). <https://Suarausu.Or.Id/Bubur-Hare-Bubur-Khas->

Batak-Toba-Yang-Jarang-Ditemukan/.

- Rejeki, S., Pertanian, F., & Oleo, U. H. (2018). *Kajian Produksi Tepung Beras Rendah Kalori Sebagai Bahan Baku*. 3(4), 1555–1561.
- Sibarani, R. H., Simangunsong, Y., Telaumbanua, S., Syahfitri, D., Indonesia, U. P., Indonesia, U. P., Indonesia, U. P., Indonesia, U. P., Indonesia, U. P., Khas, M., & Toba, B. (N.D.). *Pemanfaatan Aplikasi Wordwall Untuk Pengenalan Kosa Kata Makanan Khas Batak Toba Sebagai Media Pembelajaran Bipa*. 7(2), 755–761.
- Sitorus, S. A. (2020). *Keberadaan Hare Sebagai Makanan Tradisional Pada Etnik Batak Toba Di Kecamatan Porsea Kabupaten Toba Samosir*.
- Sutrisno, B., D. (2020). *Pengaruh Penambahan Santan Dan Susu Sapi Terhadap Kualitas Gizi Bubur*.
- Tellu, A. T., Nurdin, M., Tadulako, U., Tengah, S., Gizi, K., & Shoots, N. R. (2024). *Jurnal Inovasi Global*. 2(3), 445–452.
- Wahab, I., & Soleman, A. (2024). *Uji Proksimat Sagu Lempeng Abon Ikan Tuna*. 4, 9683–9698.
- Wahyuni, D. (2023). *Studi Etnobotani Pada Makanan Khas Suku Batak Toba Di Desa Pangkalan Libut Kecamatan Pinggir Kabupaten Bengkalis Provinsi Riau*.

Lampiran 1 Daftar pertanyaan wawancara

1. Boru apa responden ?
2. Sudah berapa lama menjual hare?
3. Dimana saja berjualan hare?
4. Apa saja bahan-bahan pembuatan hare?
5. Bagaimana tehnik pengolahan hare?
6. Berapa lama waktu pemasakan hare?
7. Berapa rata-rata hare yang dijual di pasar?
8. Berapa harga jual harenya?
9. Apakah berjualan merupakan pekerjaan utama, atau sebagai tambahan penghasilan?
10. Apa resep atau cara tradisional dalam mengolah hare?
11. Apa saja manfaat hare?

Tehnik wawancara:

1. Dilaksanakan secara langsung melalui komunikasi lisan sesuai dengan bahasa daerah
2. Didokumentasikan menggunakan alat perekam suara
3. Disiapkan catatan kecil untuk mencatat hasil wawancara

Lampiran 2 Survei Lapangan Pembuatan Hare

Lokasi Ditemukan Hare : Pasar Balige
Tanggal Penelitian : 26 Desember – 31 Desember 2024
Lokasi Pembuatan Hare 1 : Jalan Pendoan Balige
Lokasi Pembuatan Hare 2 : Jalan Pendoan Balige

Pembuatan Hare 1 (Ibu M. Siburian)

Bahan :	Alat :
Tepung beras	Hudon (panci)
Santan	Parutan
Kunyit	Baskom
Daun pandan	Saringan
Pisang	Pisau
Kencur	Sendok Bambu
Timun	
Gula pasir	
Garam	
. Nangka	

Prosedur :

1. Semua bahan dicuci bersih
2. Kunyit diparut dengan kulit
3. Kencur diparut
4. Daun pandan diparut
5. Pisang dihaluskan
6. Timun diparut
7. Semua bahan dicampur kemudian diaduk dengan santan
8. Aduk semua bahan kemudian pindahkan ke dalam hudon sambil disaring
9. Semua bahan diaduk diatas bara api, setelah bahan yang di aduk hangat kemudian ditambahkan dengan tepung beras dan diaduk hingga hare matang
10. Hasil hare



Pembuatan Hare 2 (Ibu A. Siahaan)

Bahan :

1. Tepung beras
2. Santan
3. Kunyit
4. Daun pandan
5. Pisang
6. Timun
7. Jahe

Alat :

1. Hudon (panci)
2. Parutan
3. Baskom
4. Saringan
5. Sendok Bambu
6. Blender

Prosedur :

1. Semua bahan dicuci bersih
2. Kunyit diparut dengan kulit
3. Jahe diparut
4. Daun pandan diparut
5. Pisang dihaluskan
6. Timun diparut
7. Semua bahan dicampur kemudian diaduk dengan santan
8. Aduk semua bahan kemudian pindahkan ke dalam hudon sambil disaring
9. Semua bahan diaduk diatas bara api, setelah bahan yang di aduk hangat kemudian ditambahkan dengan tepung beras dan diaduk hingga hare matang
10. Hasil hare



Lampiran 3 Metode pengujian makanan dalam penelitian

1. Kadar Air : SNI 01 - 2891 – 1992 butir 5.1

1.1 Metoda oven

1.2 Prinsip

Kehilangan bobot pada pemanasan 105 °C dianggap sebagai kadar air yang terdapat pada contoh.

1.3 Peralatan

- Botol timbang bertutup;
- Eksikator;
- Oven;
- Neraca analitik.

1.4 Cara kerja

- Timbang dengan seksama 1 g — 2 g cuplikan pada sebuah botol timbang bertutup yang sudah diketahui bobotnya. Untuk contoh berupa cairan, botol timbang dilengkapi dengan pengaduk dan pasir kuarsa/kertas saring berlipat;
- Keringkan pada oven suhu 105 °C selama 3 jam;
- Dinginkan dalam eksikator;
- Timbang, ulangi pekerjaan ini hingga diperoleh bobot tetap

Perhitungan:

$$\text{Kadar air} = \frac{W}{W_1} \times 100 \%$$

Dimana:

W adalah bobot contoh sebelum dikeringkan, dalam g;

W₁ adalah kehilangan bobot setelah dikeringkan, dalam g;

2. Kadar abu : SNI 01 - 2891 – 1992 butir 6.1

2.1. Prinsip pada proses pengabuan zat-zat organik diuraikan menjadi air dan CO₂, tetapi bahan anorganik tidak.

2.2 Peralatan

- Cawan porselen atau platina;
- Tanur listrik;
- Neraca analitik.

2.3 Cara kerja

- Timbang dengan seksama 2 g - 3 g contoh ke dalam sebuah cawan porselen (atau platina) yang telah diketahui bobotnya, untuk contoh cairan uapkan di atas penangas air sampai kering;
- Arangkan di atas
nyala pembakar, lalu abukan dalam tanur listrik pada suhu maksimum 550 °C sampai pengabuan sempurna (sekali-kali pintu tanur dibuka sedikit agar oksigen bisa masuk)
- Dinginkan dalam
eksikator, lalu timbang sampai bobot tetap.

Perhitungan:

$$\text{Kadar air} = \frac{W_1 - W_2}{W} \times 100 \%$$

Dimana:

W adalah bobot contoh sebelum diabukan, dalam g;

W₁ adalah bobot contoh + cawan sesudah diabukan, dalam g;

W₂ adalah bobot cawan kosong, dalam g

Lampiran 4 Hasil analisis Laboratorium Sampel Hare Silimbad

No	Parameter	Unit	Simplo	Duplo	Limit Of Detection	Method
1	Kadar Abu	%	0.63	0.64	-	SNI 01-2891-1992 butir 6.1
2	Energi Dari Lemak	Kcal/100 g	14.04	13.68	-	18-8-9/MU/SMM-SIG (perhitungan)
3	Kadar Lemak Total	%	1.56	1.52	-	18-8-5/MU (Gravimetri)
4	Kadar Air	%	71.07	71.20	-	SNI 01-2891-1992 butir 5.1
5	Energi Total	Kcal/100 g	121.00	120.24	-	18-8-9/MU/SMM-SIG (perhitungan)
6	Karbohidrat (By Difference)	%	24.99	24.82	-	18-8-9/MU (perhitungan)
7	Kadar Protein	%	1.75	1.82	-	18-8-31/MU (Titrimetri)
8	Serat Pangan	%	1.78	1.80	-	18-8-6-2/MU (Enzimatis Gravimetri)
9	Aktivitas Antioksidan (IC50) AEAC	mg / 100 g	23.48	23.50	-	18-9-97/MU (Spektrofotometri UV- Vis)

Bogor, 05 Juni 2025

PT. Saraswanti Indo Genetech



Dwi Yulianto Laksono, S.Si General
Laboratory Manager

Lampiran 5 Hasil analisis Laboratorium Sampel Hare Balige

No	Parameter	Unit	Simplo	Duplo	Limit Of Detection	Method
1	Kadar Abu	%	0.35	0.34	-	SNI 01-2891-1992 butir 6.1
2	Energi Dari Lemak	Kcal/100 g	15.48	15.84	-	18-8-9/MU/SMM-SIG (perhitungan)
3	Kadar Lemak Total	%	1.72	1.76	-	18-8-5/MU (Gravimetri)
4	Kadar Air	%	89.18	89.35	-	SNI 01-2891-1992 butir 5.1
5	Energi Total	Kcal/100 g	50.48	50.04	-	18-8-9/MU/SMM-SIG (perhitungan)
6	Karbohidrat (By Difference)	%	7.77	7.54	-	18-8-9/MU (perhitungan)
7	Kadar Protein	%	0.98	1.01	-	18-8-31/MU (Titrimetri)
8	Serat Pangan	%	2.15	2.10	-	18-8-6-2/MU (Enzimatis Gravimetri)
9	Aktivitas Antioksidan (IC50) AEAC	mg / 100 g	10.53	10.53	-	18-9-97/MU (Spektrofotometri UV- Vis)

Bogor, 05 Juni 2025

PT. Saraswanti Indo Genetech



Dwi Yulianto Laksono, S.Si General Laboratory Manager

Lampiran 6 Ethical Exemption



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.1519/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Ester Rosintan Silalahi
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Gambaran Kadar Proksimat dan Serat Makanan Tradisional Hare Suku Batak Toba"
"Description of Proximate Levels and Fiber in Traditional Hare Food of the Toba Batak Tribe"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 27 Juli 2025 sampai dengan tanggal 27 Juli 2026.

This declaration of ethics applies during the period July 27, 2025 until July 27, 2026.



July 27, 2025
Chairperson,


Dr. Lestari Rahmah, MKT

00536/EE/2025/0159231271

7 STANDAR
NOMOR PROTOKOL : 015923127111112025052400663

	7-STANDAR KELAIKAN ETIK PENELITIAN	SEKRETARIS
1	Nilai Sosial / Klinis <i>Penelitian ini memenuhi standar Nilai Sosial/ Klinis, minimal terdapat satu diantara 7 (tujuh) nilai berikut ini :</i>	Ya
1.2	Sebagai upaya mendesiminasikan hasil	Ya
1.3	Relevansinya bermanfaat dengan masalah kesehatan	Ya
2	Nilai Ilmiah <i>Penelitian ini memenuhi standar nilai ilmiah</i>	Ya
2.1.1	Disain penelitian mengikuti kaidah ilmiah, yang menjelaskan secara rinci meliputi :	Ya
	a. Desain penelitian; <i>Terdapat deskripsi detil tentang desain penelitian, untuk berbagai jenis penelitian.</i> <i>1) Bila berupa kuesioner, terdapat uraian mengenai tatacara kuesioner, kartu buku harian dan bahan lain yang relevan digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian</i> <i>2) Bila penelitian klinis dan atau ujicoba klinis, deskripsi harus meliputi apakah kelompok intervensi ditentukan secara non-random, random, (termasuk bagaimana metodenya), dan apakah blinded (single/double) atau terbuka (open-label)</i>	Ya
	b. Tempat dan waktu penelitian	Ya
	c. Jenis sampel, besar sampel, kriteria inklusi dan eksklusi; teknik sampling <i>Terdapat uraian tentang jumlah subjek yang dibutuhkan sesuai tujuan penelitian dan bagaimana penentuannya secara statistik (tergantung relevansi)</i>	Ya
	d. Variabel penelitian dan definisi operasional;	Ya
	e. Instrument penelitian/alat untuk mengambil data/bahan penelitian ;	Ya
	i. Rencana analisis data, jaminan kualitas pengumpulan, penyimpanan dan analisis data	Ya
3	Pemerataan Beban dan Manfaat <i>Pemerataan beban dan manfaat mengharuskan peserta/ subjek diambil dari kualifikasi populasi di wilayah geografis di mana hasilnya dapat diterapkan. Protokol suatu penelitian mencerminkan adanya perhatian atas minimal satu diantara butir-butir di bawah ini:</i>	Ya
3.2	Rekrutmen subjek dilakukan berdasarkan pertimbangan ilmiah, dan tidak berdasarkan status sosial ekonomi, atau karena mudahnya subjek dimanipulasi atau dipengaruhi untuk mempermudah proses maupun pencapaian tujuan penelitian. Bila pemilihan berdasarkan pada sosial ekonomi, harus atas dasar pertimbangan etik dan ilmiah - <i>Terdapat rincian kriteria subjek dan alasan penentuan yang tidak masuk kriteria dari kelompok kelompok berdasarkan umur, sex, faktor sosial atau ekonomi, atau alasan alasan lainnya</i>	Ya

	7-STANDAR KELAIKAN ETIK PENELITIAN	SEKRETARIS
4	Potensi Manfaat dan Resiko <i>Risiko kepada subjek seminimal mungkin dengan keseimbangan memadai/tepat dalam kaitannya dengan prospek potensial manfaat terhadap individu, nilai sosial dan ilmiah suatu penelitian.</i> • menyiratkan ketidaknyamanan, atau beban yang merugikan mulai dari yang amat kecil dan hampir pasti terjadi. • potensi subjek mengalami kerugian fisik, psikis, sosial, material • kerugian yang besar dan atau bermakna. • risiko kematian sangat tinggi, belum/tidak adanya perawatan yang efektif	Ya
4.1	Terdapat uraian potensi manfaat penelitian yang lebih besar bagi individu/subjek	Ya
5	Bujukan/ Eksploitasi/ Inducement (undue)	Ya
5.1	Terdapat penjelasan tentang insentif bagi subjek, dapat berupa material seperti uang, hadiah, layanan gratis jika diperlukan, atau lainnya, berupa non material: uraian mengenai kompensasi atau penggantian yang akan diberikan (dalam hal waktu, perjalanan, hari-hari yang hilang dari pekerjaan, dll)	Ya
6	Rahasia dan Privacy	Ya
6.4	Peneliti menjaga kerahasiaan temuan tersebut, jika terpaksa maka peneliti membukan rahasia setelah menjelaskan kepada subjek ttg keharusannya peneliti menjaga rahasia dan seberapa besar peneliti telah melakukan pelanggaran atas prinsip ini, dengan membuka rahasia tersebut	Ya
	a. Terdapat penjelasan bagaimana peneliti menjaga privacy dan kerahasiaan subjek sejak rekrutmen hingga penelitian selesai, bahkan jika terjadi pembatalan subjek karena subjek tidak memenuhi syarat sbg sampel	Ya
7	Informed Consent <i>Penelitian ini dilengkapi dengan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP/Informed Consent-IC), merujuk pada 35 butir IC secara lengkap, termasuk uraian seperti berikut ini</i>	Ya

Lampiran 7 Pernyataan Keaslian KTI

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ester Rosintan Silalahi
NIM : P01031122015

Menyatakan bahwa KTI saya merupakan bagian dari penelitian ibu Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM yang berjudul "Gambaran Kadar Proksimat dan Serat Makanan Tradisional Hare Suku Batak Toba"

Data penenelitin yang terdapat di KTI saya adalah benar saya ambil, bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian saya dibatalkan). Demikianlah surat pernyataan saya perbuat dengan sadar dan tanpa tekanan dari siapapun.

Yang membuat pernyataan,



(Ester Rosintan Silalahi)

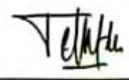
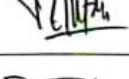
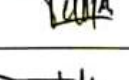
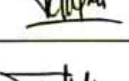
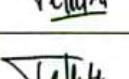
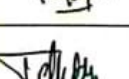
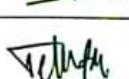
Lampiran 8

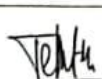
DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Ester Rosintan Silalahi
Tempat/Tgl Lahir : Sidiangkat, 26 September 2002
Jumlah Anggota Keluarga : 7
Alamat rumah : Sidiangkat
No Hp/ Telp : 081270196834
Riwayat Pendidikan : 1. SDN 034779 SIDIANGKAT
2. SMPN 3 SIDIKALANG
3. SMAN 2 SIDIKALANG
Hobby : Traveling
Motto : Filipi 4 : 6
Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur

Lampiran 9. Bukti Bimbingan

Nama : Ester Rosintan Silalahi
 NIM : P01031122015
 Judul : Gambaran Kadar Proksimat Dan Serat Makanan
 Tradisional Hare Suku Batak Toba
 Dosen Pembimbing : Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM

No	Tanggal	Topik Bimbingan	Tanda Tangan	
			Mahasiswa	Pembimbing
1	22 Oktober 2024	Bertemu dengan dosen pembimbing dan dapat pengarahan		
2	10 November 2024	Pengajuan beberapa judul kepada dosen pembimbing		
3	16 November 2024	Pengajuan beberapa judul kepada dosen pembimbing		
4	26 November 2024	Menyepakati judul dan sasaran penelitian		
5	28 November 2024	Diskusi mengenai penelitian		
6	04 Desember 2024	Revisi BAB I-III		
7	11 Desember 2024	Revisi BAB I-III		
8	13 Desember 2024	Revisi BAB I-III		
9	15 Desember 2024	Revisi BAB I-III		
10	16 Desember 2024	Revisi Tahapan Penelitian		
11	10 Maret 2025	Revisi Usulan Penelitian		

12	15 Maret 2025	Diskusi tentang protokol EC		
13	20 Maret 2025	Diskusi tentang Pengumpulan Data		
14	02 Mei 2025	Diskusi Pengolahan Data		
15	20 Mei 2025	Diskusi Bab IV tentang hasil dan pembahasan		
16	29 Mei 2025	Diskusi Bab V tentang kesimpulan dan saran		
17	10 Juni 2025	Persiapan Seminar Hasil		
18	20 Juni 2025	Diskusi Perbaikan Bab I-III		
19	15 Juni 2025	Diskusi Perbaikan Bab IV		
20	30 Juni 2025	Diskusi Perbaikan Bab V dan Lampiran		