

**GAMBARAN KANDUNGAN ANTIOKSIDAN HARE MAKANAN
TRADISIONAL BATAK TOBA BERDASARKAN
KOMPOSISI BAHAN**

KARYA TULIS ILMIAH



**CICY YESCHI LUMBAN GAOL
P01031122008**

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

**GAMBARAN KANDUNGAN ANTIOKSIDAN HARE MAKANAN
TRADISIONAL BATAK TOBA BERDASARKAN
KOMPOSISI BAHAN**

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



**CICY YESCHI LUMBAN GAOL
P01031122008**

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

2025

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul :Gambaran Kandungan Antioksidan Hare
Makanan Tradisional Batak Toba
Berdasarkan Komposisi Bahan
Nama Mahasiswa :Cicy Yeschi Lumban Gaol
NIM :P01031122008
Program Studi :Diploma III Gizi

Menyetujui:



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



Dr. Herta Masthalina, S.KM, M.PH
Anggota Penguji



Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes
Anggota Penguji



Mengetahui
Ketua jurusan



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

Tanggal lulus : 08 Agustus 2025

ABSTRAK

CICY YESCHI LUMBAN GAOL “GAMBARAN KANDUNGAN ANTIOKSIDAN HARE MAKANAN TRADISIONAL BATAK TOBA BERDASARKAN KOMPOSISI BAHAN” (DIBAWAH BIMBINGAN TETTY HERTA DOLOKSARIBU)

Hare termasuk salah satu makanan tradisional masyarakat suku Batak Toba. Hare berbentuk bubur berwarna kuning, biasanya diberikan kepada perempuan yang sulit hamil dan diyakini masyarakat untuk menambah stamina serta menghangatkan tubuh.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran komposisi bahan, proses pengolahan, kandungan antioksidan makanan tradisional hare di Kabupaten Toba.

Penelitian ini bersifat deskriptif observasional. Rancangan penelitian adalah survei di lapangan dan 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 bervariasi 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. Kandungan antioksidan hare Silimbat dan hare Balige yaitu 23.48 mg/100 g dan kandungan hasil analisis proksimat hare Porsea dan Laguboti menunjukkan hasil yang berbeda, dengan berturut turut kandungan protein 1.5% dan 0.8%, lemak 1.47% dan 0.4%, air 75.2% dan 86%, abu 0.79% dan 0.4%.

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

ABSTRACT

CICY YESCHI LUMBAN GAOL "DESCRIPTION OF ANTIOXIDANT CONTENT OF BATAK TOBA TRADITIONAL FOOD *HARE* BASED ON INGREDIENT COMPOSITION" (CONSULTANT: TETTY HERTA DOLOKSARIBU)

Hare is one of the traditional foods of the Batak Toba ethnic group. *Hare* is a yellow-colored porridge, usually given to women who have difficulty conceiving, and is believed by the community to boost stamina and warm the body.

This study aims to describe the ingredient composition, processing methods, and antioxidant content of the traditional food, *hare* in Toba Regency.

This research was descriptive observational. The research design was a field survey. Respondents were *hare* sellers from the sub-districts of Sigumpar, Laguboti, Porsea, and Balige. Data was obtained through interviews, observation, and laboratory analysis of *hare* samples.

The results showed that the composition of ingredients varies and was not the same in every research location. The common ingredients used across the research locations are rice flour, cucumber, moringa leaves, banana, chicken soup, turmeric, ginger, *akar purba jolma*, *simarateate* leaves, grated coconut, and salt. The processing of *hare* involves boiling in a pot over a wood fire. The antioxidant content of *hare* Silimbat and *hare* Balige is 23.48 mg/100 g and 10.53 mg/100 g, respectively. The results of the proximate analysis for *hare* Porsea and Laguboti show differing results, with protein content being 1.5% and 0.8%, fat 1.47% and 0.4%, moisture 75.2% and 86%, and ash 0.79% and 0.4%, respectively.

Keywords: Antioxidant, Batak Toba, traditional food



KATAPENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah berjudul **“Gambaran Antioksidan Hare Makanan Tradisional Batak Toba Berdasarkan Komposisi Bahan”**.

Dalam penulisan karya tulis ilmiah ini penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dr.Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran membimbing, serta nasehat yang diberikan dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
3. Dr.Herta Masthalina, S.KM, M.PH selaku anggota penguji yang telah banyak memberikan masukan dan pengarahan guna penyempurnaan penulisan karya tulis ilmiah ini.
4. Mincu Manalu S,Gz, M.Kes selaku anggota penguji yang telah banyak memberikan masukan dan pengarahan guna penyempurnaan penulisan karya tulis ilmiah ini.
5. Terkhhusus kedua orang tua yang tercinta Suandi Lumban Gaol dan Elvirgonita Simanjuntak serta yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan dan motivasi selama proses penyelesaian karya tulis ilmiah.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karna itu, penulis berharap agar pembaca mendapatkan manfaat dari karya tulis ilmiah ini.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	2
KATA PENGANTAR	3
DAFTAR ISI	4
DAFTAR TABEL	5
DAFTAR GAMBAR	6
DAFTAR LAMPIRAN	7
BAB I PENDAHULUAN.....	8
A. Latar Belakang	8
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan.....	10
D. Manfaat	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Antioksidan	11
B. Makanan Tradisional	16
C. Hare	20
D. Kerangka Konsep	24
E. Definisi Operasional.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	26
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	26
C. Sampel.....	26
D. Prosedur pengumpulan sampel	26
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	29
B. Gambaran Hare	30
C. Karakteristik Responden	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	35
A. Kesimpulan	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	36

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Kerangka Konsep	17
2. Definisi Operasional	18
3. Komposisi Bahan Hare Silimbat	25
4. Hasil Uji Lab Antioksidan Hare Silimbat	27
5. Komposisi Bahan Hare Balige	28
6. Hasil Uji Lab Antioksidan Hare Balige	29
7. Komposisi Bahan Hare Laguboti	31
8. Komposisi Bahan Hare Porsea	32

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Kerangka Konsep	17
2. Makanan Tradisional Hare	22
3. Akar Purba Jolma	23
4. Daun Simarateate	24
5. Daun Simarsintasinta	24
6. Iddot	25
7. Hare Silimbat	27
8. Hare Balige	29
9. Hare Laguboti	30
10. Hare Porsea.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Survei Lapangan Pembuatan Hare.....	35
2. Dokumentasi Pemasakan Hare	37
3. Jadwal penelitian.....	41