

## **Teknik Memasak Panas Kering (*Dry Heat Cooking*) pada Protein Hewani di Instalasi Gizi RSUD Prof dr. W. Z. Johannes Kupang**

### ***Dry Heat Cooking Techniques on Animal Protein at the Nutrition Installation of Prof dr. W. Z. Johannes Kupang Hospital***

**Maria Helena D. Nita<sup>1\*</sup>, Juni Gressilda Louisa Sine<sup>2</sup>, Delvita Cornelia Ndun<sup>3</sup>**

Program Studi Gizi, Politeknik Kesehatan, Kementerian Kesehatan, Kupang

Email: duanita\_benig@yahoo.com

#### **Abstrak**

Memasak adalah membuat suatu bahan mentah menjadi matang dengan tujuan agar dapat dimakan. Teknik pengolahan makanan panas kering adalah mengolah makanan tanpa bahan dasar cairan (kering) untuk mematangkannya, misalnya *deep frying shallow frying, roasting, baking* dan *grilling*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teknik memasak panas kering pada protein hewani di instalasi gizi RSUD. Prof. dr. W. Z. Johannes Kupang. Penelitian ini bersifat deskriptif observasional. Pengumpulan data menggunakan lembar *check list* mengetahui teknik memasak dan alat masak yang digunakan pada metode memasak panas kering. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada menu hari pertama menggunakan 2 teknik pengolahan panas kering yaitu teknik menggoreng dengan minyak banyak (*Deep frying*) dengan teknik menumis (*Sauteing*), menu hari kedua menggunakan teknik pengolahan panas kering, menu hari ketiga menggunakan teknik pengolahan panas kering yaitu teknik menggoreng, menu hari ke empat menggunakan teknik menumis (*Sauteing*). Selanjutnya untuk menu hari kelima menggunakan teknik pengolahan panas kering yaitu teknik Menumis (*Sauteing*). Penggunaan metode panas kering adalah *shallow flying, sauting, pan frypan* dan *deep frying*. Menu yang menggunakan metode panas kering pada protein hewani adalah ayam asam manis, semur bakso, telur dadar, semur telur, ayam goreng dan ikan asam manis.

**Kata Kunci:** Teknik Memasak, Protein Hewani, Metode Panas Kering

#### **Abstract**

*Cooking is making a raw material ripe with the aim of making it edible. Dry hot food processing techniques are processing food without liquid (dry) ingredients to ripen it. For example deep frying shallow frying, roasting, baking and grilling* Research Objectives: This study aims to determine the dry heat cooking technique on animal protein in the nutrition installation of RSUD. Prof. dr. W. Z. Johannes Kupang. This research is descriptive observational. The method of data collection is by using a check list sheet to know the cooking techniques and cooking utensils used in the dry heat cooking method. The results showed that the menu on the first day used 2 dry heat processing techniques, namely the deep frying technique using the sauteing technique, the second day menu using dry heat processing techniques, and the third day menu using dry heat processing techniques. namely the Frying Technique, the fourth day menu uses the Sauteing Technique. Furthermore, for the fifth day menu using a dry heat processing technique, namely the Sauteing technique. Cooking that used Dry heat cooking technique on animal protein in the is shallow flying, sauting, pan frypan and deep frying. The menu that uses the dry heat method on animal protein is sweet and sour chicken, meatball stew, omelette, egg stew, fried chicken and sweet and sour fish.

**Keywords:** Cooking Technique, Animal Protein, Dry Heat Method

#### **\*Korespondensi:**

Maria Helena D. Nita, Program Studi Gizi, Politeknik Kesehatan, Kementerian Kesehatan, Kupang. Jl. Piet A. Tallo, Liliba, Kec. Oebobo, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur. (Hp: 0813391963920  
e-mail: duanita\_benig@yahoo.com

## 1. PENDAHULUAN

Penyelenggaraan makanan merupakan rangkaian kegiatan mulai dari perencanaan menu, perencanaan kebutuhan bahan makanan, perencanaan anggaran belanja, pengadaan bahan makanan, distribusi dan pencatatan, pelaporan serta evaluasi yang dilaksanakan dalam rangka penyediaan makanan bagi kelompok masyarakat. Selain untuk memenuhi kebutuhan gizi, penyelenggaraan makanan bertujuan untuk menyediakan makanan yang baik dari segi mutu, jenis maupun lainnya [1].

Memasak adalah membuat suatu bahan mentah menjadi matang dengan tujuan agar dapat dimakan. Menurut para ahli kuliner, memasak adalah proses pemberian panas (*application of heat*) sehingga bahan yang dimasak akan dapat dimakan (*eatable*), lezat di lidah (*palatable*), aman dimakan (*safe to eat*), mudah dicerna (*digestible*), dan berubah penampilannya (*change its appearance*) [1]

Protein hewani adalah protein yang berasal dari berbagai jenis hewan, seperti sapi atau ayam. Kelebihan dari protein hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap yang susunannya mendekati apa yang diperlukan oleh tubuh, serta daya cernanya tinggi sehingga jumlah yang dapat diserap (dapat digunakan oleh tubuh) juga tinggi kandungan asam-asam amino esensial. Memiliki mutu gizi yaitu protein vitamin dan mineral yang baik. Kandungan gizi lebih banyak dan mudah diserap oleh tubuh. Fungsi protein sebagai zat pembangun tubuh adalah karena protein merupakan bahan pembentuk jaringan baru yang selalu terjadi dalam tubuh, karena protein merupakan bahan pembentuk enzim dan hormon sedangkan keduanya bekerja sebagai zat pengatur metabolisme didalam tubuh [1].

Teknik pengolahan makanan panas kering (*dry heat cooking*) adalah mengolah makanan tanpa bahan dasar cairan (kering) untuk mematangkannya, misalnya *deep frying*, *shallow frying*, *roasting*, *baking* dan *grilling*.

Metode memasak dapat diklasifikasikan ke dalam “Panas Lembab” (*Moist Heat*) dan “Panas Kering” (*Dry Heat*). Yang dimaksud dengan Panas Lembab adalah ketika panas dialirkan ke makanan melalui cairan (seperti saus, kuah dan lain – lain) atau dengan uap. Panas kering adalah metode dimana panas dialirkan tanpa adanya cairan, seperti misalkan melalui udara panas, logam (*metal*) panas, radiasi atau lemak panas [2].

Rumah sakit merupakan rumah tempat menginap orang sakit dan juga orang “sehat”, jadi makanan yang diselenggarakan adalah makanan biasa dan makanan khusus. penyelenggaraan makanan di rumah sakit bertujuan menyediakan makanan yang sesuai bagi orang sakit yang dapat menunjang penyembuhan penyakitnya [3].

Berdasarkan latar belakang diatas teknik memasak panas kering mempunyai proses dan tahapannya sendiri. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk mengambil judul tentang “Teknik Memasak Panas Kering (*Dry Heat Cooking*) Pada Protein Hewani di Instalasi Gizi Rumah Sakit Umum Daerah Prof. dr. W. Z. Johannes Kupang”

## 2. METODE

Jenis Penelitian yang di gunakan adalah observasional analitik Penelitian dilakukan pada bulan Maret 2021 di Instalasi Gizi RSUD Prof dr. W. Z. Johannes Kupang.

Data primer diperoleh dari keterangan langsung yang diperoleh dengan cara pengamatan teknik memasak. Sedangkan data sekunder meliputi siklus menu umum 3 hari. Pengumpulan data dengan menggunakan lembar *check list* mengetahui teknik memasak dan alat masak yang di gunakan pada metode memasak panas kering (*dry head cooking*).

Analisis data yang digunakan adalah analisis *Univariate* yaitu untuk mengetahui dan mengelompokkan menu dan alat masak berdasarkan teknik memasak panas kering (*dry head cooking*).

### 3. HASIL

Berdasarkan penelitian selama 1 minggu di Instalasi Gizi RSUD Prof. dr. W. R. Z. Johannes Kupang dapat dilihat pengamatan siklus menu 5 hari pada tabel berikut ini

Tabel 1. Tabel Siklus Menu 5 Hari

Menu	Pagi	Snack Pagi	Siang	Snack Siang	Malam
<b>1</b>	Nasi Telur Opor Lodeh Tempe Goreng	Bubur Sum-sum	Nasi Ikan Woku Bakwan Jagung Bronkus Sawi Pisang	Cake Banana	Nasi Ayam Asam Manis Tahu Sambal Goreng Sup Sayuran Apel
<b>2</b>	Pagi Ikan Asam Manis Tumis Labu Kuning Tahu BB Tomat Semangka	Snack Pagi Krekes Sayuran	Siang Nasi Semur Bakso Opor Tahu Bening Bayam Semangka	Snack Siang Puding Buah	Malam Nasi Telur Dadar Tempe Balado Satup Sayuran Jeruk
<b>3</b>	Pagi Nasi Semur Telur Bronkos Sawi Putih Tempe Opor Sedikit	Snack Pagi Jus Wortel Tempe	Siang Nasi Ayam Goreng Tempe Sambal Goreng Sup Sayuran Pisang	Snack Siang Bolu Jagung	Malam Nasi Ikan Asam Manis Bola-bola Tahu Capcay Apel
<b>4</b>	Pagi Nasi Ikan Moku Tumis Terong Tahu BB Kecap	Snack Pagi Sakura (roti Tawar)	Siang Nasi Rolade Sapi Bakwan Jagung Sayur Asam Semangka	Snack Siang Bolu Jagung	Malam Nasi Semur Ayam Tempe Mendoan Lodeh Labu Kuning Irisan Melon
<b>5</b>	Pagi Nasi Opor Ayam Bening Ayam Tempe Sambal Goreng	Snack Pagi Mazena Jagung	Siang Nasi Semur Telur Tempe Bacem Acar Sayuran Pisang	Snack Siang Roti Bakar	Malam Nasi Bakso BB Kecap Tahu Balado Sup Macaroni Irisan Semangka

Sumber: Data Primer Penelitian

Berdasarkan hasil pengamatan pada menu hari pertama terdapat di menu makan malam yaitu dengan menu ayam asam manis yang menggunakan 2 teknik pengolahan panas kering yaitu Teknik Menggoreng dengan minyak banyak (*deep frying*) dan Teknik Menumis (*sauteing*).

Cara memasak bahan makanan dengan menggunakan minyak yang banyak hingga bahan makanan benar-benar terendam sehingga memperoleh hasil yang kering (*crispy*). Teknik ini dapat digunakan untuk berbagai bahan makanan daging, unggas, serta ikan. Pada metode kering ini, karena dipanaskan dalam suhu tinggi, akan terjadi perubahan tekstur, warna dan rasanya. memasak dengan menggunakan sedikit minyak olahan yang dikerjakan dalam waktu sebentar dan cepat, diaduk – aduk , serta ditambah sedikit cairan sehingga sedikit basah. Biasanya cairan yang ditambahkan adalah saus, kecap, dan sejenisnya yang dimasukkan pada saat terakhir proses pemasakan. Akan tetapi, untuk makanan dalam jumlah besar seperti potongan-potongan ayam. Tapi sebelum menumis hendaknya potongan/irisiran bahan makanan dipersiapkan terlebih dahulu.

Menu hari kedua terdapat di menu makan siang dengan menu makan siang yaitu semur bakso yang menggunakan teknik pengolahan panas kering yaitu : Teknik Menumis (*sauteing*) memasak dengan menggunakan sedikit minyak olahan yang dikerjakan dalam waktu sebentar dan cepat, diaduk–aduk , serta ditambah sedikit cairan sehingga sedikit basah. Biasanya cairan yang ditambahkan adalah saus, kecap, dan sejenisnya yang dimasukkan pada saat terakhir proses pemasakan. Akan tetapi, untuk makanan dalam jumlah besar seperti potongan-potongan ayam. Tapi sebelum menumis hendaknya potongan /irisiran bahan makanan dipersiapkan terlebih dahulu.

Menu hari kedua terdapat di menu makan siang dengan menu makan malam yaitu telur dadar yang menggunakan teknik pengolahan panas kering yaitu Teknik menggoreng dengan minyak sedikit (*pan frying*) Suatu proses menggoreng yang dilakukan dengan cepat dalam minyak goreng yang sedikit pada wajan datar dengan bahan hanya satu kali dibalik. Saat menggoreng, pastikan minyak telah panas sesuai suhu yang diinginkan.

Menu hari ketiga terdapat di menu makan pagi dengan menu semur telur yang menggunakan 2 teknik pengolahan yaitu teknik pengolahan panas basah (*moist head*) dengan teknik pengolahan panas kering. Teknik pengolahan makanan panas basah adalah mengolah makanan dengan bantuan cairan. Dengan teknik ini di antara lain Teknik Boiling (merebus) Teknik dengan mengolah makanan bahan makanan dalam cairan yang mendidih pada suhu tertentu dan jumlah bahan makanan yang di olah. Teknik Menumis (*sauteing*) memasak dengan menggunakan sedikit minyak olahan yang dikerjakan dalam waktu sebentar dan cepat, diaduk–aduk, serta ditambah sedikit cairan sehingga sedikit basah.

Selanjutnya untuk menu hari ketiga terdapat di menu makan siang dengan menu ayam goreng yang menggunakan teknik pengolahan panas kering yaitu Teknik Menggoreng dengan Minyak Banyak (*deep frying*) Cara memasak bahan makanan dengan menggunakan minyak yang banyak hingga bahan makanan benar – benar terendam sehingga memperoleh hasil yang kering (*crispy*). Teknik ini dapat digunakan untuk berbagai bahan makanan seperti daging dan unggas, serta ikan. Pada metode kering ini, karena dipanaskan dalam suhu tinggi, akan terjadi perubahan tekstur, warna, dan rasanya.

Selanjutnya untuk menu hari ke empat terdapat di menu makan siang dengan menu Rolade Sapi dengan menggunakan 2 teknik pengolahan yaitu teknik pengolahan panas basah (*moist head*) dengan teknik pengolahan panas kering. Teknik pengolahan makanan panas basah adalah mengolah makanan dengan bantuan cairan. Dengan teknik ini di antara lain Teknik Boiling (merebus) Teknik dengan mengolah makanan bahan makanan dalam cairan yang mendidih pada suhu tertentu dan jumlah bahan makanan yang di olah. Selanjutnya untuk menu hari kelima dengan menu makan malam dengan menu Bakso BB Kecap yang menggunakan 2 teknik pengolahan yaitu teknik pengolahan panas basah (*moist head*) dengan teknik pengolahan panas kering.

Sedangkan alat yang di gunakan adalah Kompor, wajan, spatula dengan serok. Berdasarkan hasil pengamatan selama penelitian di Instalasi Gizi RSUD Prof. dr. W. R. Z. Johannes Kupang adalah Pada hari pertama menu yang di

olah Ayam asam manis, alat yang di gunakan adalah Kompor, wajan, spatula dengan serok. Untuk menu hari kedua menu yang diolah semur bakso dengan telur dadar, alat yang digunakan adalah Kompor, wajan, spatula. Untuk menu hari ketiga menu yang di olah adalah semur telur, ayam goreng dan ikan asam manis alat yang digunakan adalah kompor, wajan, spatula, dengan serok. Untuk menu hari ke empat dengan menu Rolade Sapi dengan Semur Ayam alat yang digunakan adalah kompor, wajan, spatula. Untuk menu yang ke lima dengan menu Semur Telur dan menu Bakso BB Kecap alat yang digunakan adalah kompor, wajan, spatula.

#### 4. PEMBAHASAN

Rumah Sakit Instalasi Gizi RSUD Prof. dr. W. R. Z. Johannes Kupang adalah milik Pemerintah Provinsi Nusa Tenggara Timur dengan tipe Rumah Sakit Umum Kelas B Pendidikan dan beralamat di JL. Moch Hatta No.19 Kupang. Rumah sakit ini memiliki Instalasi Gizi.

Pengolahan atau pemasakan bahan makanan adalah suatu kegiatan terhadap bahan makanan yang telah dipersiapkan sebelumnya menurut prosedur yang telah ditetapkan dengan menambahkan bumbu standar sesuai standar resep, dalam pengolahan bahan makanan dengan memperhatikan tempat pengolahan makanan, peralatan memasak dan cara mengolah makanan. Atau kegiatan yang mengubah bahan makanan mentah menjadi makanan yang siap di makan, berkualitas, dan aman di konsumsi [4]. Pengolahan bahan pangan merupakan perubahan bentuk asli kedalam bentuk yang mendekati bentuk untuk dapat segera dimakan. Salah satu proses pengolahan bahan pangan adalah menggunakan pemanasan [5].

Bahan Makanan adalah Kebutuhan paling mendasar bagi manusia adalah pangan. Ketersediaan pangan dalam jumlah dan kualitas yang cukup diperlukan dalam mencapai ketahanan pangan. Dalam undang-undang no. 7 tahun 1996 definisi pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah, yang diperuntukkan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan, dan bahan lain yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan, dan atau pembuatan makanan atau

minuman. Dalam UU Pangan yang baru yaitu UU No. 18 Tahun 2012 tentang Pangan pengertian pangan lebih diperluas terutama ruang lingkup jenis pangannya [6]. Dalam UU Pangan tersebut, pangan didefinisikan segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati, produk pertanian, perkebunan, kehutanan, perikanan, peternakan, perairan, dan air baik yang diolah maupun tidak diolah diperuntukkan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia, termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan, dan bahan lain-nya yang digunakan dalam proses penyimpanan, pengolahan, dan atau pembuatan makanan dan minuman [7]. Secara prinsip memasak dengan metode panas kering adalah panas yang diberikan bisa dalam bentuk langsung dari alat masak ataupun dengan rambatan udara panas.

Teknik pengolahan panas kering (*dry head cooking*) adalah pengolahan makanan tanpa cairan. Teknik pengolahan ini meliputi *Deep Frying* (pengolahan minyak banyak), *Shallow Frying* (penggorengan minyak sedikit), *roasting* (memanggang), *baking* (memanggang dengan panas menggunakan Loyang), *grilling* (pemanasan dengan lempeng besi panas).

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang dan Direktur RSUD Prof Dr W.Z Yohanes Kupang yang telah memberikan izin untuk penelitian dan juga semua pihak yang sudah membantu kelancaran penelitian ini.

#### 6. KESIMPULAN DAN SARAN

Adapun kesimpulan pada penelitian ini adalah:

Penggunaan metode panas kering adalah *shallow flying*, *sauting*, *pan frypan* dan *deep frying*. Menu yang menggunakan metode panas kering pada protein hewani adalah ayam asam manis, semur bakso, telur dadar, semur telur, ayam goreng dan ikan asam manis.

#### 7. REFERENSI

- [1]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [2]. Prasetyo, H. A, dan Krestanto, H. (2017). Profesionalisme Chef dalam pengolahan dan

- meningkatkan kualitas makanan di Covention Hotel Yogyakarta. *Jurnal Khasanah Ilmu*. Vol. 8 (02).
- [3]. Bachyar, B., Intiyati, A., dan Widartika. (2018). *Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi*. Jakarta
- [4]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Buku Ajar RPL Pengembangan Kuliner*. Kementerian Kesehatan RI.
- [5]. Sundari, D, Almasyhuri, dan Lamid, A. (2015). Pengaruh Proses pemasakan terhadap komposisi zat gizi bahan pangan sumber protein. *Jurnal Media Litbangkes*, Vol. 25 (4), 235 – 242
- [6]. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2012. (2012). *Pangan*. 17 November 2012. Lembaran Negara Republik Indonesia tahun 2012 nomor 227. Jakarta; 2012
- [7]. Prabowo, S., dan Rahman, A. A. (2015). Sertifikat Halal Sektor Industri Pengolahan Hasil Pangan. *Forum Penelitian Agro Ekonomi*, Vol. 34 No. 1, Juli 2016: 57-70