

Teknik Masak Panas Basah (Moist Heat Cooking) Pada Sayuran Di Instalasi Gizi Rumah Sakit Umum Daerah S.K. Lerik Kota Kupang

Hot Cooking Techniques (Moist Heat Cooking) On Vegetables In Nutritional Installation S.K. Lerik Kupang City General Hospital

Maria Helena D. Nita^{1*}, Juni Gresilda Louisa Sine², Desleni H. M. Tuy³

^{1,2}Program Studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang

³Alumni Program Studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: duanita.bening@yahoo.com.

Abstrak

Sayur-sayuran merupakan kelompok komoditas pangan yang umumnya dikonsumsi oleh masyarakat. Makan sayur memberikan kontribusi terutama vitamin A dan C, serta serat yang sangat penting bagi tubuh. Sayuran merupakan salah satu bahan makanan yang populer bagi masyarakat Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis teknik memasak panas basah pada sayuran di Instalasi Gizi. Penelitian ini merupakan penelitian observasional deskriptif analitik yang dilakukan di Instalasi Gizi SK. Lerik, RSUD Kota Kupang. Penelitian ini menggunakan kuesioner observasi untuk mendapatkan hasil teknik memasak basah-panas di Instalasi Gizi S.K. Lerik, RSUD Kota Kupang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada beberapa teknik memasak panas-basah yang digunakan di instalasi gizi rumah sakit. Teknik memasak basah panas adalah metode memasak yang dikelompokkan menjadi beberapa teknik memasak yang menggunakan bahan dasar cair. Cairan yang digunakan juga bervariasi seperti susu, air, kaldu atau wine. Dalam teknik ini suhu air tidak pernah lebih tinggi dari suhu didih. Teknik ini meliputi merebus, merebus, merebus, merebus, merebus, mengukus, dengan alat masak sayur yaitu: panci, dan kukusan.

Kata Kunci: Metode Panas Basah, Sayuran, Instalasi Gizi

Abstract

Vegetables are a group of food commodities that are generally consumed by the community. Eating vegetables contributes especially vitamins A and C, as well as fiber which is very important for the body. Vegetables are one of the popular food ingredients for the people of Indonesia. This study aims to analyze the technique of wet hot cooking / moist heat cooking on vegetables at the nutrition installation. This research is a descriptive analytic observational study, which was conducted at the Nutrition Installation of the SK. Lerik, Kupang city General Hospital. This study used an observation questionnaire to obtain the results of the wet-hot cooking technique at the Nutrition Installation of S.K. Lerik, Kupang City General Hospital. The results of this study indicate that there are several hot-wet cooking techniques used in hospital nutrition installations. Wet hot cooking technique is a cooking method that is grouped into several techniques that use liquid-based ingredients to cook. The liquid used also varies such as milk, water, broth or wine. In this technique the temperature of the water is never higher than the boiling temperature. This technique includes boiling, poaching, braising, stewing, simmering, steaming, with vegetable cooking tools, namely: a pot, and a steamer.

Key Words: Moist Heat Cooking, Vegetables, Nutrition Installation

***Korespondensi:**

Maria Helena D. Nita, Program Studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang,
Jl. Piet A. Tallo, Liliba, Kec. Oebobo, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur (Hp: 081339196392)
Email: duanita.bening@yahoo.com

1. PENDAHULUAN

Sayuran merupakan kelompok komoditas pangan yang pada umumnya dikonsumsi masyarakat. Mengonsumsi sayuran memberi sumbangan terutama vitamin A dan C, serta serat yang sangat penting bagi tubuh. (Winarni, 2010). Sayuran merupakan salah satu bahan pangan yang populer bagi masyarakat Indonesia. Selain mudah diperoleh, murah harganya serta dapat diolah menjadi berbagai hidangan yang lezat, sayuran juga banyak mengandung komponen antioksidan seperti asam askorbat, karotenoid, flavonoid, melanoidin, asam organik tertentu, zat pereduksi, peptida, tanin dan tokoferol. Antioksidan tersebut dapat berfungsi sebagai senyawa pereduksi, menangkap senyawa radikal, mengikat ion logam prooksidan dan penghambat terbentuknya singlet oksigen (Mulyadi, 1995).

Ada berbagai jenis sayuran yang dipakai pada makanan Indonesia. Tanaman memiliki berbagai bagian tertentu yang dapat dimanfaatkan sebagai sayuran. Contoh sayuran yang berupa biji-bijian, antara lain buncis, kacang kapri, kecipir, kacang panjang, dan taoge. Sayuran dari daun-daunan antara lain bayam, daun papaya, daun singkong, daun katuk, kangkung, kenikir, kubis, pakis, dan sawi. Sayuran yang berasal dari bagian bunga sebuah tanaman adalah kembang kol. Sayuran yang berupa akar adalah lobak dan wortel. Sayuran yang berasal dari buah antara lain keluwih, labu kuning, labu siam, labu air, mentimun, oyong, nangka muda, pare, dan terung (Indrati, 2014).

Teknik memasak panas basah merupakan metode memasak yang dikelompokkan dalam beberapa teknik yang menggunakan bahan dasar cairan untuk mematangkannya. Cairan yang digunakan juga bervariasi seperti susu, air, kaldu atau anggur. Dalam teknik ini suhu air tidak pernah lebih dari suhu didih. Yang termasuk teknik ini adalah merebus, poaching, braising, stewing, simmering, steaming. (Bartono, 2006)

Rumah Sakit Umum Daerah SK. Lerik Kota Kupang merupakan rumah sakit umum dengan pelayanan kesehatan mulai dari yang bersifat umum sampai dengan bersifat spesialistik, yang dilengkapi dengan pelayanan penunjang medis 24 jam.

Berdasarkan latar belakang diatas teknik memasak panas basah mempunyai proses dan tahapannya sendiri. oleh sebab itu penulis tertarik untuk mengambil judul tentang “teknik memasak

panas basah / moist head cooking pada sayuran di instalasi gizi Rumah Sakit Umum Daerah SK. Lerik Kota Kupang”.

2. METODE

Desain, Waktu dan Tempat

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif observasional. Penelitian dilakukan pada bulan Maret 2021 di RSUD S.K Lerik Kupang.

Pengumpulan data

Jenis data yang dikumpulkan selama penelitian meliputi: Data primer diperoleh dari keterangan langsung yang diperoleh dengan cara pengamatan teknik memasak secara langsung Sedangkan Data Sekunder

Di peroleh dari data instalasi gizi RSUD S.K Lerik Kota Kupang yaitu data siklus menu umum 10 hari dan alat yang digunakan.

3. HASIL

Gambaran Umum RSUD S.K. Lerik Kota Kupang

Rsud S.K. Lerik Kota Kupang merupakan rumah sakit umum dengan pelayanan kesehatan mulai dari yang bersifat umum sampai dengan yang bersifat spesialistik, yang dilengkapi dengan pelayanan penunjang medis 24 jam. Pada tanggal 1 Agustus 2010 dilaksanakan launching dengan nama RSUD Kota Kupang sebagai awal persiapan dimula/ dibukannya pelayanan secara resmi kepada masyarakat dan dipimpin oleh dr. C. Homalessy, Sp.An selaku direktur dengan rumah sakit tipe madya setara dengan rumah sakit pemerintah tipe C. Pada saat ini RSUD Kota Kupang berganti dengan nama RSUD SK. LERIK di pimpin oleh dr. Marsiana Y. Halek selaku direktur dan melayani 31 jenis pelayanan kesehatan yang terbagi dalam 10 jenis pelayanan yaitu pelayanan rawat darurat, kamar operasi atau beda central instalasi Icu, kamar bersalin, rawat jalan, rawat inap, penunjang medik, penunjang non medic, pelayanan administrasi dan pelayanan pemeliharaan sarana rumah sakit.

Moise Head Cooking Teknik di RSUD S.K. Lerik Kota Kupang

Teknik memasak panas basah merupakan metode memasak yang dikelompokkan menjadi beberapa teknik yang menggunakan bahan dasar cairan untuk mematangkannya. Cairan yang digunakan juga bervariasi seperti susu, air, kaldu atau anggur. Dalam teknik ini suhu air tidak pernah

lebih dari suhu didih. Yang termasuk teknik ini adalah merebus, poaching, braising, stewing, simmering, steaming, (Bartono, 2006).

Berdasarkan hasil penelitian, Penggunaan metode memasak panas basah di RSUD S.K. Lerik Kota Kupang dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Metode Pemasakan Panas Basah (Moist Heat Cooking) di RSUD S.K. Lerik Kota Kupang

No	Metode Panas Basah (Moist Heat Cooking)	Penerapan Metode Panas Basah
1.	Boiling (Merebus)	<ul style="list-style-type: none"> • Sayur lodeh campur • Sup campur • Sayur Kare • Sup Gambas Wortel, Tauge • Sup Kacang Merah + Wortel + Buncis • Capcay • Sup Jagung + Kentang + Wortel • Sup Jahe Kacang Merah • Soto Sayuran • Sup Buncis + Labu Jepang • Sup Gambas Misoa • Sup Macaroni
2.	Blanching	<ul style="list-style-type: none"> • Bening Labu Kuning + Bayam • Sup Labu Siam Wortel • Sup Terong + Wortel • Sup Bayam + Wortel • Sup Terong
3.	Simmering	<ul style="list-style-type: none"> • Sup Bayam Macaroni • Sayur Asem
4.	Saute (Tumis)	<ul style="list-style-type: none"> • Cah Sawi + Wortel • Tumis Tauge Buncis • Acar Sayur • Cah Gambas Wortel • Cah Labu Jepang Wortel • Cah Terong + Wortel
5.	Stewing	<ul style="list-style-type: none"> • Sup Sawi + Wortel • Gulai Labu Siam + Wortel + Tauge • Sup Sayuran bb Kari

Sumber: Data Primer Penelitian (Instalasi Gizi RSUD S.K. Lerik Kota Kupang, 2021)

Berdasarkan tabel 1. dapat dilihat bahwa teknik memasak basah yang paling banyak dipakai pada proses pemasakan di instalasi gizi RSUD S.K. Lerik Kota Kupang dengan siklus menu 10 hari adalah teknik merebus (*boiling*). Kemudian teknik memasak panas basah *Saute* (Tumis), yang diikuti teknik memasak panas basah *blanching*, *Stewing*, dan paling sedikit dipakai adalah teknik memasak panas basah *Simmering*.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan siklus menu diatas teknik panas basah pada menu hari pertama sampai hari kesepuluh menu sayuran.RSUD S.K.Lerik adalah sebagai berikut:

siklus menu hari pertama pada pagi hari adalah Cah sawi + wortel dengan menggunakan teknik panas kering (*Grilling*) yaitu dengan menumis. Hal tersebut dikatakan menumis karena mengolah makanan diatas lempengan besi panas (Teflon) dengan menggunakan sedikit minyak. Dan teknik panas basah merebus pada menu siang yaitu sayur lodeh campur dan pada malam hari yaitu sup campur. Hal tersebut dikatakan merebus karena didalam panci terbuka atau tertutup berisi air diatas api besar hingga mendidih. Selain air dapat digunakan cairan kaldu. (Ilmu Teknologi Pangan,2017)

Dan pada siklus menu hari kedua yaitu dengan menggunakan teknik merebus pada menu pagi sayur kare, menu siang sup gambas wortel touge dan malam sup kacang merah + wortel + buncis. Hal tersebut dikatakan merebus karena didalam panci terbuka atau tertutup berisi air diatas api besar hingga mendidih. Selain air dapat digunakan cairan kaldu.

Pada siklus menu hari ketiga yaitu dengan menggunakan teknik *simmering* pada menu pagi sup bayam macaroni, dan menu malam sayur asem . Hal tersebut dikatakan teknik *simmering* karena memasak diatas api kecil dengan cara merebus dengan suhu sekitar 960C. dan pada menu siang tumis touge buncis dengan menggunakan teknik panas kering (*Grilling*) yaitu dengan menumis. Hal tersebut dikatakan menumis karena mengolah makanan diatas lempengan besi panas (Teflon) dengan menggunakan sedikit minyak. (Ilmu Teknologi Pangan, 2017)

Pada siklus menu hari keempat yaitu dengan menggunakan teknik *blanching* pada menu pagi

bening labu kuning + bayam dan . Hal tersebut dikatakan teknik *blanching* karena memasak cepat untuk merebus sayuran. Dan pada menu siang dengan menggunakan teknik merebus. Hal tersebut dikatakan merebus karena didalam panci terbuka atau tertutup berisi air diatas api besar hingga mendidih. Selain air dapat digunakan cairan kaldu. Pada menu malam hari acar sayur dengan menggunakan teknik panas kering (*Grilling*) yaitu dengan menumis. Hal tersebut dikatakan menumis karena mengolah makanan diatas lempengan besi panas (Teflon) dengan menggunakan sedikit minyak. (Ilmu Teknologi Pangan, 2017)

Pada siklus menu hari kelima dengan menggunakan teknik merebus yaitu pada menu pagi sup jagung+ kentang + wortel. Hal tersebut dikatakan merebus karena didalam panci terbuka atau tertutup berisi air diatas api besar hingga mendidih. Selain air dapat digunakan cairan kaldu. dan pada menu siang sup labu siam wortel menggunakan teknik *blanching* . Hal tersebut dikatakan teknik *blanching* karena memasak cepat untuk merebus sayuran. Pada menu malam yaitu cah gambas + wortel dengan menggunakan teknik panas kering atau menumis. Hal tersebut dikatakan menumis karena mengolah makanan diatas lempengan besi panas (Teflon) dengan menggunakan sedikit minyak (Ilmu Teknologi Pangan,2017).

Pada siklus menu hari keenam pada menu pagi sup sawi + wortel dan menu siang gulai labu siam wortel menggunakan teknik *stewing* (*mengungkep*). Hal tersebut dikatakan teknik *stewing* karena dimasak dalam panci tertutup hingga mengeluarkan sari bahan yang dimasak , kemudian diberi sedikit cairan , hingga bahan makanan sedikit terendam dan proses berlangsung lama diatas api kecil hingga bumbu masakan meresap. Dan pada menu malam hari sup terung + wortel menggunakan teknik *blanching*. Hal tersebut dikatakan teknik *blanching* karena memasak cepat untuk merebus sayuran.

Pada siklus menu hari ketujuh menggunakan teknik merebus (*boiling*) pada menu siang sup jahe kacang merah dan menu malam soto sayuran. Hal tersebut dikatakan merebus karena didalam panci terbuka atau tertutup berisi air diatas api besar hingga mendidih. Selain air dapat digunakan cairan kaldu.

Pada siklus menu hari kedelapan pada menu pagi cah labu jepang + wortel menggunakan teknik

panas kering (menumis). Hal tersebut dikatakan menumis karena mengolah makanan diatas lempengan besi panas (Teflon) dengan menggunakan sedikit minyak. Pada menu siang sup sayur bayam + wortel dan menu malam sup terung menggunakan teknik blancing. Hal tersebut dikatakan teknik blancing karena memasak cepat untuk merebus sayuran. (Ilmu Teknologi Pangan, 2017)

Pada siklus menu hari kesembilan menggunakan teknik merebus pada menu pagi sup buncis + labu jepang , menu siang sup gambas misoa, menu malam sup macaroni. Hal tersebut dikatakan merebus karena didalam panci terbuka atau tertutup berisi air diatas api besar hingga mendidih. Selain air dapat digunakan cairan kaldu.

Pada siklus menu hari kesepuluh pada menu pagi cah terung + wortel menggunakan teknik panas kering (menumis). Hal tersebut dikatakan menumis karena mengolah makanan diatas lempengan besi panas (Teflon) dengan menggunakan sedikit minyak. pada menu malam sup sayuran bb kari menggunakan teknik stewing (mengungkep) . Hal tersebut dikatakan teknik stewing karena dimasak dalam panci tertutup hingga mengeluarkan sari bahan yang dimasak , kemudian diberi sedikit cairan , hingga bahan makanan sedikit terendam dan proses berlangsung lama diatas api kecil hingga bumbu masakan meresap.(Buku Ilmu Teknologi Pangan,2017).

Berdasarkan pengamatan maret 2021 di Instalasi Gizi RSUD S.K.Lerik teknik memasak mengukus sayuran adalah hal yang paling penting karena untuk menjaga cita rasa makanan . berdasarkan buku pengembangan resep 2018 Sebelum dimasak perlu dilakukan persiapan, mulai menyangi atau mengambil bagian yang dapat dimakan untuk sayuran daun, dikupas, dicuci hingga dipotong . Dalam persiapan yang benar tentunya yang perlu di perhatikan mencegah kehilangan vitamin dan mineral yang ada dalam sayuran. Kesegaran sayuran merupakan hal yang utama mutu sayuran, karena kandungan zat gizi. Semakin singkat waktu memasak semakin baik, bahkan kalau mungkin dimakan segar. Sayuran dikatakan matang apabila sesuai dengan yang diinginkan. Banyak tingkat variasi kematangan antara satu jenis sayuran dengan jenis sayuran yang lain dan alat yang digunakan untuk memasak sayuran panas basah adalah panci dan juga alat pengukus .(Kemekes. 2018).

Dalam penelitian di Instalasi gizi RSUD S.K.Lerik Kota kupang merebus sayuran , waktu yang dibutuhkan sekitar 2-3 menit. Sayur dimasukkan kedalam air saat air benar – benar telah mendidih.

Peralatan Memasak

Peralatan pengolahan makanan menurut Sudiara(2006) ialah: “segala sesuatu alat utama dan perlengkapan yang diperlukan didapur guna memperlancar seluruh pekerjaan dapur, guna memperlancar seluruh pekerjaan dapur. Keadaan peralatan dapur sangat menentukan baik mutu bahan maupun kebersihannya”.

Berdasarkan penelitian di instalasi gizi Rumah Sakit S.K.Lerik alat yang digunakan dalam memasak sayuran adalah panci, alat pengukus , kual, sendok kuah dan juga spatula. Alat yang di gunakan dalam proses Pengolahan dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

a. Panci



Gambar 1. Alat Masak Panci

Panci adalah alat multifungsi untuk mengolah makanan dengan teknik merebus dan membuat stock atau kaldu . Selain itu panci juga dipakai untuk merebus sayuran.

b. Alat Pengukus



Gambar 2. Alat Masak Pengukus

Alat untuk mengolah makanan dengan media uap air panas

c. Spatula



Gambar 3. Alat Masak Spatula

Untuk mengaduk atau membolak-balikan makanan di atas wajan

d. Sendok Kuah



Gambar 4. Alat Masak Sendok Kuah

Alat untuk mengaduk atau mengambil stock atau kaldu sup

e. Baskom



Gambar 5. Alat Masak Baskom

f. Kual



Gambar 4. Alat Masak Kual

g. Kompor



Gambar 5. Alat Masak Kompor

5. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Teknik memasak panas basah (*moice heat cooking*) di instalasi gizi RSUD S.K. Lerik Kota Kupang menggunakan beberapa teknik yaitu: Teknik panas basah merebus (*Boilling*), *Blancing*, *Stewing* (mengungkep), *Simmering*.
2. Menu yang digunakan metode panas basah sayuran Instalasi Gizi RSUD S.K Lerik Kota Kupang adalah sayur lodeh campur (merebus), sup campur (merebus), sayur kare (merebus), sup, gambas, wortel, touge (merebus), sup kacang merah + wortel + buncis (merebus), sup bayam macaroni (*simmering*), sayur asem (*simmering*), bening labu kuning + bayam (*blancing*), sup sawi + wortel (*stewing*), sup terung (*blancing*), sup buncis + labu jepang (merebus), sup gambas misoa (merebus), sup macaroni (merebus), sup sayuran bb kari (*stewing*).
3. Alat masak yang digunakan di instalasi gizi RSUD S.K. Lerik Kota Kupang untuk memasak sayuran adalah alat dasar panci,

kompas, spatula, alat pengukus, sendok kuah, dan kuah.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang dan Direktur RSUD S.K Lerik Kupang yang telah memberikan izin untuk penelitian dan juga semua pihak yang sudah membantu kelancaran penelitian ini.

7. REFERENSI

- 1]. Andi Bartono P. H. 2006. Pengantar Pengolahan Makanan, PT. Pertja, Jakarta, 2006
- 2]. Bakri, Bachyar dkk. Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan,
- 3]. Buku Ajar Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang, 2013
- 4]. Bartono dan Ruffino. 2009. Food Product Management di Hotel dan Restoran. Yogyakarta:
- 5]. Indrati. 2014. Ilmu Pengetahuan Bahan Pangan. Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi. IPB. Bogor
- 6]. Kemenkes. 2020. Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi Covid-19. Jurnal Kesehatan, 1.
- 7]. Kemenkes. 2020. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19. Artikel Kesehatan.
- 8]. Kemenkes. 2018. Pengembangan Resep. Kls Rpl
- 9]. Khasanah. 2017. Teknik Memasak Panas Basah
- 10]. Kumalaningsih, Sri. 2017. Teknologi Pangan. PT Jawa Pos, Surabaya
- 11]. Lubis. 2013. Pengolahan Bahan Makanan
- 12]. Mulyadi. 1995. Sehat dengan Sayuran. Jakarta
- 13]. P. H, Bartono & E. M, Ruffino. 2006. Dsardasar Food Product. Yogyakarta: Andi Offsett
- 14]. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1204/MEKES/SK/X/2004.
- 15]. Prabowo. 2015. Teknik Mengolah Makanan

16]. Susanto, T dan Saneto, Budi. 1994. Teknologi Pengolahan. PT Bina Ilmu. Surabaya

17]. Winarni. 2010. Sehat dengan Sayuran: Panduan Lengkap menjaga Kesehatan dengan Sayuran. Jakarta: Dian Rakyat.