

STUDI KONVERSI SATUAN UKURAN RUMAH TANGGA KE DALAM BERAT (GRAM) PADA BEBERAPA JENIS MAKANAN TRADISIONAL HASIL OLAHAN MASYARAKAT BANJAR DI BANJARMASIN

Nurhamidi¹, Netty², Fathurrahman³

ABSTRAK

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk melengkapi informasi satuan dari jenis makanan dalam ukuran rumah tangga Adapun tujuan khususnya adalah 1). Mengidentifikasi makanan tradisional hasil olahan masyarakat Banjar dan satuan Ukuran Rumah Tangga yang telah terdapat dalam Daftar ukuran rumah tangga 2).Mengkonversi Ukuran Rumah Tangga ke dalam satuan berat (gram) pada beberapa jenis pangan yang telah terdapat dalam Daftar Komposisi Bahan Makanan namun belum terdapat dalam Daftar Ukuran Rumah Tangga 3).Mengetahui ukuran fisik yang tepat (panjang, lebar, tebal, dan diameter) dari Ukuran Rumah Tangga pada beberapa jenis pangan yang telah terdapat dalam Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) namun belum terdapat dalam Daftar Ukuran Rumah Tangga. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Juli sampai dengan Oktober 2013. Pengukuran dan penimbangan makanan tradisional Banjar yang diteliti dilakukan beberapa tempat pasar tradisonal, warung dan depot makanan. Data yang diiperoleh data primer dan sekunder data primer jenis ukuran makanan tradisional masakan banjar dan kudapan seperti soto Banjar, ketupat Kandangan, pundut nasi, putri selat, sari muka, cucur, laksa dan lain lain. Hasil identifikasi dari studi pustaka diperoleh data sekunder yang menunjukkan bahwa jumlah makanan tradisional; yang sudah teridentifikasi dalam DKBM hanya kurang dari 4.05 % dari 534 jenis pangan yang sudah terdaftar didalam DKBM menurut DKBM Terbitan Departemen Kesehatan dan DKBM terbitan Persagi dan hasil penelitian Handayani. Dan ukuran rumah tangga yang paling lazim digunakan untuk menyajikan dan mengukur makanan khas Banjar adalah piring, mangkok, sendok, gelas, potong, lebar, tebal, diameter, bungkus dan ikat.

PENDAHULUAN

Daftar Ukuran Rumah Tangga sering digunakan dalam perencanaan konsumsi pangan dan pengumpulan data konsumsi pangan yang sering dilakukan melalui survey maupun konsultasi gizi. Metode ini sangat dipengaruhi oleh keahlian enumerator dalam menggali informasi atau data yang diperlukan dan ketepatan menaksir jumlah pangan dari URT ke dalam satuan berat. Kesalahan menggunakan nilai konversi satuan URT (menggunakan konversi bahan pangan lain yang sejenis) dapat berakibat pada kesalahan penilaiann konsumsi pangan dan gizi, yang pada akhirnya terjadi

kesalahan dalam penentuan status gizi (Hardinsyah & Briawan 1994).

Ketepatan nilai konversi satuan URT sangat diperlukan berdasarkan kenyataan di atas. Kenyataan membuktikan bahwa tidak setiap rumah tangga mempunyai alat ukur seperti timbangan, maka untuk menaksir jumlah pangan menggunakan daftar URT sangat praktis dan cepat (Hardinsyah & Briawan 1994) Semakin lengkap daftar URT semakin mudah untuk menaksir berat pangan yang dibeli atau dikonsumsi.

Makanan yang bergizi tidak selalu harus makanan yang mahal, mewah bahkan dalam banyak bukti makanan yang demikian kurang bergizi.

Bahan makanan yang mudah diperoleh dan harganya pun terjangkau oleh masyarakat yang berpenghasilan rendah banyak yang bergizi dan bahan-bahan makanan yang demikian perlu mendapat perhatian untuk dikonsumsi dengan sebaik-baiknya. Selera dan gairah untuk memakannya tergantung dari kemampuan pengolahan dan ketepatan waktu penyajiannya (Kartasapoetra dan Marsetyo, 2010:2-3).

Masyarakat Indonesia sejak dahulu telah memiliki kebudayaan yang mantap. Salah satu aspek kebudayaan adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan tradisional khas bagi masyarakat. Makanan tradisional merupakan jenis-jenis makanan yang paling cocok dengan kondisi daerah serta menjadi kebiasaan makan bagi masyarakat daerah tertentu (Marwanti, 1997:96-97).

Makanan tradisional adalah makanan dan minuman yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat tertentu, dengan citarasa khas yang diterima oleh masyarakat tersebut. Bagi masyarakat Indonesia umumnya amat diyakini khasiat, aneka pangan tradisional, seperti tempe, tahu, bawang putih, madu, temulawak dll. Karena disamping khasiat, makanan tradisional Indonesia juga mengandung segi positif yang lain seperti: Bahan-bahan yang alami, bergizi tinggi, sehat dan aman, murah dan mudah didapat, sesuai dengan selera masyarakat sehingga diyakini punya potensi yang baik sebagai makanan tradisional. Makanan tradisional Indonesia adalah segala jenis makanan olahan asli Indonesia, khas daerah setempat, mulai dari makanan lengkap, selingan dan minuman, yang cukup kandungan gizi, serta biasa dikonsumsi oleh masyarakat daerah tersebut dengan beragam dan bervariasi bahan dasar, maka dapat dihasilkan bermacam-macam jenis makanan tradisional yang sedemikian rupa sehingga menjadi makanan yang

lezat dan gizi seimbang. Demikian juga cara pengolahannya dilakukan dengan beragam dan bervariasi seperti: Dengan membakar/memanggang, pengasapan, pemepesan, pengukusan, menggoreng dan menumis. Makanan tradisional Indonesia dipengaruhi oleh kebiasaan makan masyarakat dan menyatu di dalam sistem sosial budaya berbagai golongan etnik di daerah-daerah. Makanan tersebut disukai, karena rasa, tekstur dan aromanya sesuai dengan selernya. Demikian juga dengan kebiasaan makan khas daerah umumnya tidak mudah berubah, walaupun anggota etnik bersangkutan pindah ke daerah lain.(google, 2012).

Seperti kebanyakan suku lainnya di Indonesia, suku Banjar juga banyak sekali memiliki berbagai macam kuliner tradisional, baik itu makanan pokok, kue (orang Banjar menyebutnya *wadai*), snack maupun makanan lainnya. Jenis kue dan snack, di antaranya adalah : Ada beberapa kue lainnya yang sangat banyak jumlahnya, yang ada tercatat selama ini ada sekitar 41 jenis macam kue khas Banjarmasin seperti : bingka barandam, kararaban, bulungan hayam, kelelepon, wajik, undi-undi, untuk-untuk, sarimuka, wadai lapis, cucur, lamang, putri selat, gaguduh, cincin, kacicak, kalalapon, ipau, balungan hayam Ketupat Kandangan, Lontong, Babungku dan Soto Banjar dan lain lain(Seman, 2010).

Jenis pangan dan makanan tradisional masyarakat Banjar dan satuan URT sementara ini yang terdapat dalam daftar URT yang telah ada masih terbatas jumlahnya. Permasalahan di atas membuat penulis tertarik untuk melengkapi jenis pangan dan makanan tradisional masyarakat Banjar yang belum terdapat dalam daftar URT sehingga akan mempermudah untuk menaksir berat pangan dan makanan hasil olahan yang dibeli atau dikonsumsi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di daerah kota Banjarmasin dan Martapura yaitu di pasar tradisional, depot makanan, dan warung. Penentuan lokasi penelitian dilakukan secara *purposive sampling*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli sd. Oktober 2013 Penelitian ini merupakan penelitian survai deskriptif, Instrumen Penelitian yang digunakan adalah timbangan makanan, penggaris, ukuran rumah tangga (piring, gelas, sendok, entong Populasi penelitian adalah jenis pangan dan makanan tradisional masyarakat Banjar yang setiap waktu mudah didapatkan didalam masyarakat baik dipasar, warung dan toko Sampel yang terdapat dalam Daftar Komposisi makanan Indonesia yang diterbitkan oleh Persagi 2001, Persagi 2005 dan Depkes 1993 dan jenis pangan dan yang selalu ada di masyarakat Pengumpulan Data meliputi data primer dan data sekunder; Data primer yang dikumpulkan terdiri dari data jenis pangan, masakan baik kue dan makanan dtradisional Banjar, ukuran rumah tangga (kecil, sedang, dan besar), ukuran panjang, lebar, tebal serta diameter ukuran rumah tangga yang diukur. (URT) yang diukur merupakan jenis peralatan makan yang biasa digunakan di dalam rumah tangga seperti piring, gelas, sendok, mangkok, sedangkan untuk sayur digunakan satuan potong, dan ikat. Data sekunder didapatkan dari studi pustaka dari buku Ilmu Gizi¹, data PERSAGI 2005 Dan 2010 tentang Daftar Ukuran Rumah Tangga untuk beberapa jenis pangan yaitu sebanyak 50 masakan.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Jenis Makanan Banjar

Masyarakat Banjar banyak sekali memiliki berbagai macam kuliner tradisional, baik itu makanan pokok, kue (orang Banjar menyebutnya *wadai*), snack maupun makanan lainnya. Jenis kue dan snack, di antaranya adalah : Ada beberapa kue lainnya yang sangat banyak jumlahnya, yang ada tercatat selama ini ada sekitar 41 jenis macam kue khas Banjarmasin seperti : bingka barandam, kararaban, bulungan hayam, kelelepon, wajik, undi-undi, untuk-untuk, sarimuka, wadai lapis, cucur, lamang, putri selat, gaguduh, cincin, kakicak, kalalapon, ipau, balungan hayam dan.lain lain. Keberadaan makanan tradisional Banjar ini masih belum didapatkan dalam daftar ukuran rumah tangga dan juga tidak banyak terdaftar dalam Daftar Komposisi Bahan makanan

2. Identifikasi Jenis Pangan dan Makanan Tradisional Banjar dalam Daftar Ukuran Rumah Tangga yang terdaftar dalam Daftar Komposisi Bahan Makanan.

Keberadaan makanan tradisional Banjar dalam daftar ukuran rumah tangga yang terdaftar dalam Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) masih sangat sedikit yaitu hanya sebanyak 17 buah dari 624 jenis pangan dan makanan yang terdaftar dalam DKBM tahun 1979 dan tahun 2001 serta hasil penelitian Handayani 2006.

Tabel 1 Identifikasi Jenis Pangan & Makanan Tradisional Banjar Dan Satuan Ukuran Rumah Tangga Yang Telah Terdapat Dalam Ukuran Rumah Tangga Dalam Dkbm

NO	KODE DKBM	JENIS MAKANAN/KUDAPAN	NAMA URT	KCL (GR)	SDNG (GR)	BSR (GR)
68	214	Ikan Asin , Teri Goreng	1 Sdm		25	
69	217	Ikan Asin Gabus Goreng	1 Ekor	36	47	60
70	237	Peda Banjar	1 Ekor	90	99.8	100
71	241	Pindang Banjar	1 Ekor	12	14.4	16
72	335	Jaruk Tigaron	1 Kg	1000	1000	1000
73	336	Kalakai	1 Ikut	200	232.2	290
177	528	Buras	1 Buah		70	
205	556	Kue Satu	1 Buah		15	
209	560	Karoket	1 Buah		25	
214	565	Kalalapon	1 Buah		10.3	
216	567	Apam	1 Potong		45	
219	570	Kerupuk Udang	1 Buah		5	
225	576	Lemper	1 Buah		80	
226	577	Lupis	1 Buah		60	
227	578	Laksa	1 Porsi		300	
228	579	Lepat Ketan	1 Buah		40	
235	586	Nasi Goreng	1 Piring		60	
237	588	Onde- Onde	1 Buah		35	
245	596	Putu Mayang	1 Buah		10	
246	597	Pastel	1 Buah		90	
249	600	Gagodoh Pisang	1 Potong		60	
253	604	Risoles	1 Buah		40	

Tabel 2 Identifikasi Jenis Pangan & Makanan Tradisional Masyarakat Banjar Yang Belum Terdapat Dalam Urt Dan Belum Terdaftar Dalam Dkbm

NO	JENIS MAKANAN / KUDAPAN	NAMA URT	KECIL (GR)	SEDANG (Gr)	BESAR (Gr)
1	Intalu Iwak Haruan	1 Sdm		15	
2	Slada Gumbili	1 Buah		70	
3	Sari Pengantin	1 Potong		70	
4	Ipau	1 Potong		100	
5	Rangka Susun	1 Potong		70	
6	Lapis Kakao	1 Potong		50	
7	Dadar Gulung Isi Inti	1 Buah		50 – 100	
8	Kekicak	1 Buah		50- 75	
9	Perkedel	1 Buah		80	
10	Pais Pisang	1 Buah		40 -100	
11	Kraraban	1 Potong		80	
12	Topi Baja	1 Buah		50	
13	Roti Manis	1 Buah		20- 80	
14	Wajik	1 Potong		50	
15	Dadar Gulung Isi Ayam	1 Buah		50-60	
16	Balungan Hayam	1 Buah		50-80	
17	Bingka Barandam	1 Buah		70	
18	Lapis India	1 Potong		75	
19	Apam Paranggi	1 Buah		100	
20	Nasi Lamak	1 Potong		50	
21	Kokoleh	1 Potong		100 -150	
22	Cincin	1 Buah	20	40	
23	Cucur	1 Buah	20	50	

24	Gegetas	I Buah	75
25	Bikang	I Buah	90
26	Lamang	1 Potong	40
27	Surabi	1 Buah	50
28	Cingkaruk	I Potong	18
29	Tapai Gumbili	1 Buah	10
30	Tapai Lakatan	1 Buah	10
31	Kue Untuk Isi Inti	1 Buah	70
32	Bak Pao	1 Buah	100
33	Roti Baras Putih	1 Buah	100
34	Ulin Ulin	1 Potong	50 -75
35	Hintalu Masak Habang	1 Biji	50
36	Ayam Masak Habang	1 Potong	60
37	Iwak Sapat Siam Baubar	1 Ekor	50 - 75
38	Mandai	1 Potong	25-50
39	Jaruk Tarap	1 Potong	50- 100

PEMBAHASAN

Komponen penyusun jenis bahan makanan tradisional sangat menentukan karakteristik jenis bahan makanan tradisional tersebut. Karakteristik bahan makanan sangat menentukan volume dan berat bahan makanan tersebut. Beragamnya unsur dan jumlah penyusun yang membentuk suatu bahan makanan menyebabkan nilai hasil pengukuran menjadi tidak tetap. Namun bila jenis bahan makanan sama dan jenis penyusunnya sama tetapi jumlah dari tiap tiap penyusunnya berbeda akan memberikan hasil yang berbeda juga pada saat dilakukan pengukuran berat dan volumenya, Perbedaan kadar air yang terkandung dalam suatu bahan makanan menyebabkan berat dari bahan makanan berbeda (Handayani, 2006).

1. Bahan Makanan Pokok

Bahan Makanan pokok adalah bahan makanan yang dihidangkan paling banyak dalam menu sehari hari di Indonesia pada umumnya termasuk hidangan makanan pada masyarakat Banjar, Bahan makanan ini sebagai sumber karbohidrat dan rata rata memberi kontribusi sebagai sumber energi 50 – 60 % selebihnya baru lemak dan protein. Bahan makanan sumber karbohidrat, yang dikonsumsi sebagai makanan

pokok antara lain beras, jagung dan umbi umbian. Hidangan makanan pokok masyarakat Banjar seperti nasi kuning, soto Banjar, katupat kandangan, pundut nasi, lontong, buras, laksa, putu mayang dan 41 macam kue banjar pada umumnya menggunakan bahan beras dan tepung beras atau tepung ketan (Tarwotjo, S. 1998). Beras tergolong jenis pangan sereal dan ukuran rumah tangga yang digunakan untuk jenis beras pada umumnya gelas. Ketidak konsistenan hasil pengukuran berat disebabkan oleh berbedanya komposisi dari komponen penyusun beras, seperti berbedanya kadar air yang terkandung dalam beras menyebabkan perbedaan berat beras yang diukur. Hal tersebut disebabkan oleh proses pengeringan biji yang tidak sama dan kondisi penyimpanan dengan suhu yang berbeda serta lama penyimpanan, semakin lama disimpan maka kadar air akan semakin berkurang, sehingga jika ditimbang akan memberikan hasil yang lebih ringan.

Proses perebusan dan pengukusan mengakibatkan berat dan volume beras menjadi bertambah. Hal ini disebabkan oleh

penyerapan air selama proses tersebut. Beras secara umum dibedakan antara beras pullen (ketan), beras sedang dan beras pera. Beras pullen setelah masak menjadi nasi membutuhkan air 1 - 1.5 kali beras, sedangkan beras pera membutuhkan air 2 - 2.5 kali beras, sedangkan beras sedang membutuhkan air antara 1.5 - 2 kali beras

Umbi dan Hasil Olahannya. Pada umumnya struktur umbi umbian terdiri dari kulit dan daging umbi. Jenis Pangan umbi umbian antara lain kentang, singkong, dan ubi jalar. Jenis URT yang digunakan untuk umbi umbian adalah buah dan potong. Bervariasinya hasil pengukuran berat dan pengukuran fisik sesuai URT yang digunakan Perbedaan kadar air

Tabel 4 Daftar URT dan Berat rata rata Serealia, umbi umbian dan hasil olahannya

Kode DKBM	Jenis Pangan	Nama URT	berat rata rata	BDD	Ket Sumber data
1	beras Giling	1 gelas	70	100,0	Sekunder
2	Beras giling masak (nasi)	1 gelas	100	100,0	Sekunder
5	Beras Ketan Putih, Kukus	1 gelas	162,6	100,0	Sekunder
6	Beras Ketan Putih, Tape	1/3 gelas	47	100,0	Sekunder
17	biskuit	1 gelas	10	100,0	Sekunder
38	Gembili	1 \potong	111	85,0	Sekunder
42	Kentang	1 biji besar	100	85,0	Sekunder
52	Pati Singkong/Tapioka	1 sdm	141,6	100,0	Sekunder
53	Roti Putih	1 iris	20	100,0	Sekunder
58	Singkong, Kukus	1 potong	104	100,0	Sekunder
59	Singkong, tape	1 potong besar	100	100,0	Sekunder
63	Tepun beras	1 sdm	6	100,0	Sekunder
67	Tepung galek	1 sdm	6	100,0	Sekunder
68	Tepung sagu	1 sdm	6	100,0	Sekunder
69	Tepung Terigu	1 sdm	5	100,0	Sekunder

2. Lauk Pauk

Lauk pauk merupakan bahan makanan yang dapat menjamin pertumbuhan atau mengganti bagian badan yang aus atau rusak serta sebagai zat pengatur. Masyarakat Banjar menganggap lauk pauk ini semata mata sebagai teman makan nasi untuk menambah kenikmatan. Secara umum bahan makanan yang dapat digunakan sebagai lauk pauk sehari hari masyarakat Banjar adalah; ikan segar, ikan asin, telur ayam, telur itik, daging ayam, itik, sapi, kambing, burung, kacang kacangan

hintalu iwak haruan, hintalu biawan dan mandai serta banyak lagi yang lainnya.

Ikan merupakan sumber protein yang cukup tinggi. Jenis ikan yang sering dikonsumsi sebagai lauk pauk pada masyarakat Banjar dapat ikan darat atau ikan laut seperti, ikan gabus, sepat, teri, saluang, peda, biawan, papuyu. Tiap tiap jenis ikan bahkan tiap individu ikan walaupun termasuk dalam satu jenis komposisi kimianya dapat berbeda, menurut Muchtadi & Sugiyono (1992) hal ini dapat dipengaruhi oleh usia,

semakin tua usia ikan semakin banyak kandungan lemaknya. Jenis kelamin terutama dengan kematangan seks ikan, semakin matang usia ikan semakin aktif gerakannya sehingga mendorong untuk memenuhi energinya dengan banyak makan. Kebiasaan hidup ikan akan mempengaruhi komposisi dagingnya, ikan yang buas biasanya makan daging jenis ikan lainnya (ikan gabus) maka komposisi dagingnya akan lain dengan ikan makan jenis tumbuhan. Jenis Ukuran Rumah Tangga yang digunakan untuk ikan biasanya ekor atau potong.

Ikan biasanya dikonsumsi dalam keadaan matang. Pengolahan ikan pada umumnya pada masyarakat Banjar digoreng, dipepes atau dibakar. Proses penggorengan menyebabkan penurunan berat ikan, hal ini terjadi disebabkan selama proses

penggorengan terjadi penurunan kadar air yang cukup tinggi tanpa diimbangi penyerapan minyak yang banyak.

Pemempesan menyebabkan peningkatan berat ikan karena ada penambahan kandungan air.

Daya simpan ikan dapat diperpanjang dengan adanya pengasinan, pemindangan dan pendendengan. Pengasinan dan pendendengan menyebabkan penurunan berat ikan, karena adanya proses pengeringan sehingga terjadi penguapan air yang terkandung dalam ikan. Hasil pengolahan ikan melalui penggorengan, pemepesan, pengasinan, pendendengan, dan pemindangan antara lain saluang basanga, pepesan patin, sepat siam basanga, iwak harwan asin basanga, teri asin goreng, udang papay basanga, pakasam basanga.

Tabel . Daftar URT dan Berat rata rata Ikan dan hasil olahannya

Kode DKBM	Jenis Pangan	Nama URT	berat rata -rata	BDD	Keterangan Sumber data
2	Bawal	1 ekor	132.2	80,0	Sekunder
211	Gabus segar	1 ekor	212.2	64,0	Sekunder
212	Gabus Kering	1 ekor	60.4	80,0	Sekunder
217	Ikan Asin, Gabus Goreng	1 ekor	47	96,0	Sekunder
223	Ikan Asin, Teri Goreng	1 sdm	15	100,0	Sekunder

3. Daging dan Hasil dan Olahannya

Daging merupakan pangan hewani yang sering dikonsumsi dan mempunyai kualitas protein yang paling lengkap. Penggunaan bahan makanan daging sebagai lauk pauk dapat menjamin pertumbuhan tubuh sebagaimana mestinya. Akan tetapi mengingat bahan makanan untuk lauk pauk yang berasal dari hewani tergolong mahal harganya

maka lauk pauk yang berasal dari hewani sering dianggap makanan istimewa. Pada masyarakat Banjar lauk pauk ini dapat disejajarkan dengan ikan (ikan segar, ikan asin, dan telur). Variasinya hanya terdapat pada variasi pengolahannya seperti ayam panggang, Sate ayam, Sate kambing dll. Jenis URT yang sering digunakan untuk daging

adalah potong. Bervariasinya berat dari daging sesuai dengan kandungan air dan protein, kandungan lemak daging semakin meningkat maka kandungan air dan proteinnya semakin menurun. Pengolahan daging pada masyarakat Banjar biasanya dilakukan dengan penggorengan, Penggorengan menyebabkan berat dan volume daging menjadi

menurun. Minyak yang diserap besarnya tidak sebanding dengan air yang hilang dari daging selama proses pengolahan sehingga beratnya menurun, Keawetan daging dapat ditingkatkan dengan pengolahan seperti pengasapan dan pendendengan, berat dan volume daging juga berubah menjadi lebih kecil karena adanya penguapan air yang terkandung dalam daging.

Tabel 4. Daftar URT dan Berat rata rata daging dan hasil olahannya

Kode DKBM	Jenis Pangan	Nama URT	berat rata -rata	BDD	Ket Sumber data
158	Ayam	1 potong	50	100,0	sekunder
160	Abon	1 sdm	9	100,0	sekunder
162	Bebek	1 potong	45	100,0	sekunder
164	Daging anak sapi	1 potong	35	100,0	sekunder
165	Daging Asap	1 potong	20,5	100,0	sekunder
169	daging kambing	1 potong	40	100,0	sekunder
170	Daging kerbau	1 potong	45	100,0	sekunder
172	Daging sapi	1 potong	50	100,0	sekunder
173	Dendeng Daging sapi	1 potong	16,5	100,0	sekunder
176	Empal goreng	1 potong	22,7	100,0	sekunder
179	Ginjal sapi	1 potong	40	100,0	sekunder
182	Hati Sapi	1 pootng	50	100,0	sekunder
183	Kerupuk kulit kerbau	1 buah	2,5	100,0	sekunder
187	Sarang Burung	1 kg	1000	100,0	belum diteliti

4. Telur hasil olahannya

Telur sebagai salah satu lauk pauk yang dikonsumsi masyarakat Banjar diolah dalam bentuk telur dadar, telur ceplok, telur asin, dan asam manis jeroan telur ikan haruwan dan telur ikan biawan. Ukuran Rumah Tangga yang digunakan untuk telur adalah butir, sedangkan telur ikan dan jeroannya ukuran rumah tangga yang digunakan sendok makan. Berat telur yang beragam dikarenakan oleh beragamnya komposisi yang menyusunnya baik karena proses penyimpanan disebabkan berkurangnya kadar air dari albumin, bertambahnya ukuran ruang udara karena kehilangan air sehingga volume udara bertambah dan berkurangnya berat jenis karena bertambahnya ruang udara². Proses perubahan tadi menyebabkan berat telur menjadi berubah. Pada tabel 4 berikut dapat diketahui jenis URT dan berat rata-rata telur dan hasil olahannya

5. Sayuran dan Hasil Olahannya

Masakan sayuran (Gangan) merupakan bahan makanan yang biasanya berfungsi untuk mempertahankan kondisi tubuh supaya tetap dalam keadaan sehat. Gangan ini dapat pula berfungsi untuk mempertahankan tubuh terhadap serangan penyakit. Bagi Masyarakat Banjar mengkonsumsi Gangan dianggap sebagai pelancar makan nasi. Karena dapat pula berfungsi membasahi makanan sehingga makanan mudah ditelan. Selain itu Gangan juga memberikan rasa segar dan mengenyangkan. Jenis sayuran pada umumnya dikonsumsi dalam keadaan matang, dan biasanya membutuhkan pengolahan seperti perebusan, penumis, dan pengukusan. Proses pengolahan menyebabkan berat dan

volume sayuran meningkat, akibat adanya penambahan kadar air yang terkandung dalam sayuran yang diserap selama proses pengolahan. Hasil pengolahan sayuran dikalangan masyarakat Banjar Gangan yang cukup dikenal misalnya Sayur Umbut, Gangan Asam, Gangan Kaladi, Gangan Sayur Manis dll. Jenis ukuran rumah tangga yang digunakan untuk gangan Mangkok.

KESIMPULAN

Satuan ukuran rumah tangga yang umum digunakan pada makan tradisional masyarakat Banjar adalah piring, gelas, sendok, mangkok, buah, ikat, butir, perangkat rumah tangga seperti sendok (makan, teh) ada ukuran ekor, potong, bungkus dan ikat, tebal, diameter, panjang dan lebar. Beberapa jenis makanan Banjar agak sulit ditemukan hanya ada pada waktu tertentu saja, hal ini dibuat jika hanya ada pemesan yang memerlukan jenis makanan tersebut.

SARAN

Diperlukan kajian lebih jauh tentang daftar komposisi bahan makanan tradisional Banjar serta menilai kandungan zat gizinya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Almatsier S. 2004. *Penuntun Diet*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
2. Buckle KA, Edwards RA, Fleet GH, Wooton M. 1985. *Ilmu Pangan*. Hadi