

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Restoran

2.1.1 Pengertian Restoran

Restoran ialah artian umum yang sering dipakai guna menggambarkan usaha yang menyediakan tempat bagi masyarakat dalam menyajikan hidangan untuk dinikmati dengan membebaskan biaya pada makanan dan layanannya. Menurut Suarhana (2006:23), sebuah restoran adalah “tempat komersial bisnis yang fungsinya untuk menyediakan layanan hidangan kepada publik di tempat usahanya”. Pada saat yang sama, menurut Sihite (2000:16) restoran ialah : “lokasi dimana individu datang sebagai pengunjung juga memperoleh layanan untuk menikmati sajian bisa dipagi hari, siang hari dan malam hari dengan menyesuaikan jam buka restoran dan tamu tersebut diharuskan melunaskan sesuai dengan harga yang telah ditetapkan pada daftar menu yang diberikan oleh restoran tersebut”. Para ahli lain berpendapat bahwa restoran merupakan lokasi dimana tamu bisa menerapkan alat indra untuk menikmati pelayanan tertentu, Walker (2004). Dari pengertian para ahli tersebut, dapat diketahui bahwa Restoran adalah tempat yang digunakan dimana makanan dan minuman dijual dengan mengedepankan fasilitas dan layanan yang ramah meskipun harganya lebih mahal. Secara umum, sebuah restoran juga bisa diartikan sebagai ruang atau tempat yang ditata secara komersial untuk mengadakan layanan berjenis makanan dan minuman. Maksud daripada operasi restoran yaitu untuk menghasilkan pendapatan yang diliputi pada pengertian Vanco Christian. Selain menargetkan atau mengambil untung dari bisnis ini, kepuasan pelanggan menjadi salah satu kegunaan operasi restoran yang utama. Terdapat sejenis perputaran antara pihak konsumen pada produsen, biasanya mencakup layanan pada uang tunai.

2.1.2 Aspek-aspek Restoran

Restoran yang dioperasikan oleh tiap pemilik selalu berbeda, biasanya bergantung pada ukuran restoran yang dibangun, kesanggupan perusahaan serta kondisi yang diberikan. Maka dari itu tiap perusahaan memiliki beberapa aspek

yang dipertimbangkan untuk menunjang keberhasilan dari restoran tersebut. Adapun faktor yang ditujui merupakan faktor G yang berdasarkan:

1. *G-1: Good Food*

Hidangan yang diberikan untuk tamu harus dalam keadaan segar dengan metode pengendalian yang baik, penyimpanan cadangan bahan makanan berdasarkan prosedur, perkakas dan pelengkapan yang memiliki kualitas tinggi dan bersih, selera makanan yang baik dan sesuai dengan indra alat pengecap pemesanannya.

2. *G-2: Good Location & Parking Facilities*

Lokasi restoran harus strategis, dan elemen-elemen yang terkait dengan lokasi yang berfungsi sebagai panduan untuk menciptakan bisnis restoran. Karena itu, harus mudah terlihat, mudah ditemukan, mempunyai pesona dalam memilih warna atau dekorasi khusus tanpa dibatasi oleh ruang.

3. *G-3: Good Atmosphere*

Selain interior juga eksterior yang proporsional, juga diperlukan situasi yang tenteram dan menggembirakan dengan hiasan yang digunakan bersumber pada pilihan warna dan fasilitas yang lengkap, seperti kamar mandi, tempat duduk dan meja yang baik dan penataan meja yang sempurna.

4. *G-4: Good Reputation*

Restoran wajib menyandang popularitas yang melingkupi pelayanan, pengorganisasian, penampilan sehingga menjadi bahan pembicaraan pengunjung.

5. *G-5: Good Pleasant & Courteous*

Tata hidangan dijalankan untuk memesonakan pengunjung, memuaskan serta menggembirakan. Melalui segi *good* diharapkan dapat membantu mencapai tujuan manajemen restoran kita untuk mendapatkan penghasilan dan membawa kebahagiaan bagi pengunjung. Kapabilitas pekerja untuk mendistribusikan pelayanan yang berbobot dan memadai pengunjung dapat digunakan untuk

mendukung kesan dan mempertinggi nama baik restoran disamping keutuhan akomodasinya.

2.1.3 Klasifikasi Restoran

1. *A'La Carte Restaurant*

Restoran yang memperoleh lisensi dari pemerintah guna memasarkan makanan dan minuman bervariasi. Konsumen secara leluasa menentukan makanan yang diinginkan dan harganya bervariasi tergantung jenis makanannya.

2. *Table D'hotel Restaurant*

Sebuah restoran istimewa yang memasarkan menu *Table D'hote*, menggunakan daftar yang telah ditentukan sebelumnya untuk mengatur menu dari hidangan pembuka hingga penutup.

3. *Caferia atau Café*

Sebuah restoran kecil yang menyajikan hidangan yang siap saji. Preferensi hidangannya seadanya dan tidak menghidangkan minuman keras.

4. *Inn Tavern*

Restoran dengan tarif ekonomis yang dikendalikan oleh perorangan di tepi kota.

5. *Snack Bar atau Milk Bar*

Restoran ini terletak di daerah yang kurang luas dimana pengunjung membayar untuk makan dan tidak menyediakan meja atau *self service*.

6. *Speciality Restaurant*

Restoran yang menyesuaikan situasi dengan tipe khas makanan yang dihidangkan untuk para tamu.

7. *Family Type Restaurant*

Restoran sederhana yang menhidangkan makanan dan minuman dengan harga ekonomis untuk keluarga maupun kelompok.

2.2 *Vegetarian*

2.2.1 *Pengertian Vegetarian*

Vegetarian menggunakan kata *vegetus* dalam bahasa Latin, artinya hidup dan energik. *Vegetarian* memiliki dua penafsiran, sebagai kata benda dan kata sifat. Sebagai kata benda, artinya manusia yang tidak mengonsumsi daging dan cuman mengonsumsi tumbuhan. Sebagai kata sifat, *vegetarian* artinya tidak berisi daging juga bisa dibilang asli *vegetarian*. Karena itu, populasi *vegetarian* secara alami jauh dari makanan yang mengandung daging. *Vegetarian* mengacu pada orang yang tidak mengonsumsi produk unggas, makanan laut yang mengandung jenis makanan ini (American Dietetic Assiciatin, 2009). Menurut KBBI, pengertian *vegetarian* adalah orang yang dengan aspek kebugaran hanya mengonsumsi nabati. *Vegetarian* dibagi menjadi vegan dan non-vegan. Vegan adalah *vegetarian* yang hanya makan makanan nabati. *Vegetarian* yang tidak murni adalah *vegetarian* yang menyantap makanan nabati tetapi mengonsumsi beberapa produk hewani seperti susu atau telur (Key dkk, 2006). Tidak seperti vegan, *vegetarian* tidak murni mengonsumsi lebih banyak nutrisi daripada vegan, seperti kalsium dan protein (Davey dkk, 2003).

Variasi dalam makanan *vegetarian* tidak hanya menggunakan sayuran sebagai bahan utama dalam memasak, tetapi juga banyak bahan makanan (seperti jamur) yang dapat membentuk jenis daging yang sama seperti tepung makanan olahan atau daging asli. Daging *vegetarian* adalah proses yang digunakan untuk membantu *vegetarian* tumbuh. Penelitian di Amerika menunjukkan bahwa *vegetarian* diharapkan gaya hidup lebih sehat, hidup lebih lama, dan menjadi lebih muda. Mereka juga menghindari berbagai penyakit, salah satunya adalah penyakit jantung. Menurut penelitian lain, serat dari sayuran dan buah-buahan sangat bermanfaat bagi kesehatan dan terkenal di kalangan *vegetarian* di seluruh dunia. Pola makan *vegetarian* memiliki banyak efek, termasuk menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi dan mencegah hipertensi pada orang normal. Studi

telah menunjukkan bahwa wanita *vegetarian* yang memasuki masa menopause lebih kecil kemungkinannya terkena penyakit jantung, kanker endometrium, dan kanker payudara dibandingkan wanita yang menjalani diet normal.

Vegetarian telah menjadi gaya hidup yang maju di Indonesia. Pada tahun 2000, rata-rata 2,5% dari populasi orang dewasa di Amerika Serikat dan 4% dari populasi orang dewasa Kanada adalah *vegetarian*, dan diperkirakan jumlah ini akan terus meningkat setiap tahun. Di Indonesia, jumlah *vegetarian* yang terdaftar di Asosiasi Vegetasi Indonesia (IVS), yang didirikan pada tahun 1998, telah meningkat menjadi sekitar 5.000 dan menjadi 60.000 pada tahun 2007. Ada banyak alasan untuk diet *vegetarian*, dari faktor agama hingga keinginan untuk hidup sehat dan mengurangi risiko berbagai penyakit.

2.2.2 Jenis-jenis *Vegetarian*

Istilah vegan mengacu pada diet yang tidak mengandung daging hewani.

Beberapa *vegetarian* percaya bahwa makanan harus berbasis nabati dan menghindari produk hewani lainnya seperti susu dan telur. Kategori *vegetarian* digambarkan sejauh mana produk hewani dihindari termasuk beberapa daging hewani hingga vegan yang menghindari semua jenis produk hewani. Jenis *vegetarian* adalah:

1. Vegan

Vegan terkadang ditafsirkan sebagai vegan murni yang tidak mengonsumsi produk hewani. *Vegetarian* ini tidak mengonsumsi produk hewani seperti gelatin, keju, yogurt, juga menghindari konsumsi dari madu, royal jelly dan serangga. Kebanyakan vegan menghindari madu karena lebah terbuat dari sarang madu. Dan untuk pembuatan ekstrak madu harus menyebabkan lebah tersebut untuk mati.

2. *Vegetarian Lacto*

Vegetarian Lacto adalah jenis *vegetarian* yang memakan makanan nabati dan tidak memakan tipe daging, unggas, telur, tetapi masih mengonsumsi susu, keju, dan yogurt.

3. *Vegetarian Ovo*

Vegetarian Ovo adalah jenis *vegetarian* yang tidak memakan daging, unggas, susu, tetapi masih makan telur.

4. *Vegetarian Lacto-Ovo*

Vegetarian Lacto-Ovo adalah jenis *vegetarian* yang sangat awam. Jenis ini tidak mengonsumsi semua jenis daging termasuk ternak, unggas atau ikan. Tapi tetap menyantap susu juga telur.

5. *Pseudo-vegetarian*

Banyak orang mengaku sebagai *vegetarian* karena mereka keliru bahwa *vegetarian* itu menghindari daging merah, meskipun daging ayam dan ikan sering dimakan. Karena unggas dan ikan adalah hewan, makanan ini disebut *pseudo-vegetarian*. Jenis *vegetarian* ini kadang-kadang disebut *pollo vegetarian*. Seorang *pollo vegetarian* adalah orang yang memakan unggas seperti ayam dan bebek, tetapi bukan ikan, daging sapi. Seorang *pesco-vegetarian*, mereka masih memakan ikan meskipun menghindari berbagai daging.

6. *Semi Vegetarian*

Vegetarian yang makan daging sekali atau dua kali seminggu atau hanya pada waktu-waktu tertentu.

7. *Fruitarian*

Jenis *vegetarian* yang memakan buah-buahan untuk santapan setiap hari.

2.2.3 Pola Makan *Vegetarian*

Diet *vegetarian* adalah makanan sehari-hari yang kaya akan karbohidrat juga serat dan mencapai kesehatan terbaik termasuk biji-bijian, sayuran, buah dan

kacang, termasuk protein, asam lemak esensial, vitamin dan mineral. Gaya diet *vegetarian* ini berdasarkan kegunaan nutrisi di dalam tubuh :

A. Karbohidrat

Sumber utama energi manusia. *Vegetarian* dapat dengan mudah memenuhi kebutuhan karbohidrat karena karbohidrat adalah sumber energi utama. Pada *vegetarian*, sumber makanan sumber karbohidrat adalah sereal dan produk olahan seperti beras, bubur, gandum dan produk olahan seperti umbi-umbian seperti roti, biskuit dan berbagai mie, jagung dan kentang, ubi jalar, singkong.

B. Protein

Zat yang membentuk jaringan manusia. Sumber protein *vegetarian* mencakup berbagai jenis produk seperti kacang dan tahu, kacang merah, kacang tanah dan sebagian sayuran semacam kol dan wortel. Protein dalam makanan nabati seringkali tidak lengkap karena tidak mengandung semua asam amino esensial. Juga ada beragam tipe yang lengkap, tetapi jumlahnya kecil seperti asam amino esensial.

Oleh sebab itu, *vegetarian* mesti rela menyantap banyak protein untuk memenuhi berbagai kebutuhan asam amino. Protein laktosa dan laktolipid *vegetarian* dapat diperoleh dari susu, sedangkan protein *vegetarian* bisa dengan mencampurkan berbagai tipe nabati yang kaya protein.

C. Lemak

Sebagai sumber energi vitamin A, D, E, dan K. Lemak nabati termasuk lemak tak jenuh tunggal, lemak tak jenuh jamak, dan lemak jenuh. Tergantung pada jenis lemak, sumber lemak untuk *vegetarian* adalah:

- a. Lemak tak jenuh tunggal, dari biji rami, seperti asam lemak omega-3 dan minyak perilla.
- b. Lemak tak jenuh jamak, misalnya omega-6 dalam kunyit, bunga matahari, wijen, minyak kedelai, kenari, mentega, omega 9 dalam minyak zaitun, canola dan macadamia.

c. Lemak jenuh, yaitu pada minyak kelapa.

Vegetarian sulit memenuhi kebutuhan lemak mereka. Dalam berbagai jenis makanan nabati, asam lemak omega-3 memang sangat rendah. Karena itu, perlu menambahkan asam lemak omega-3 dalam biji rami. *Lacto* dan *lacto-ovo vegetarian* dapat dengan mudah memenuhi kebutuhan lemak mereka karena lemak ini masih diperoleh dari produk susu olahan dan telur.

D. Vitamin

Ini diperlukan untuk metabolisme dan membantu tumbuh. Vitamin ditemukan dibermacam sayuran dan buah-buahan. Kekurangan vitamin yang sering dialami oleh *vegetarian* yaitu kekurangan vitamin B12. Karena vitamin B12 hanya ditemukan dalam makanan yang berasal dari hewan. Karenanya, *vegetarian* membutuhkan suplemen vitamin B12. *Vegetarian lacto* dan *vegetarian lacto-ovo* dapat memenuhi kebutuhan vitamin B12 dalam susu dan keju.

E. Mineral

Sangat penting untuk mengendalikan pertumbuhan, reproduksi, dan kesehatan. Sayuran dan kacang hijau dapat memenuhi kebutuhan mineral. Mineral makro yang dibutuhkan oleh tubuh adalah kalsium. Untuk *vegetarian*, kalsium dibutuhkan dalam sawi, bayam, brokoli, dan kacang-kacangan. Pada bakteri laktat dan asam laktat *vegetarian*, juga bisa mendapatkan kalsium dari produk susu. Kekurangan mineral yang paling umum ditemui adalah kekurangan zat besi dan zink. Zat besi ditemukan dalam daging merah, zink ditemukan dalam daging dan tulang.

F. Serat

Nutrisi tidak dapat dicerna oleh enzim pencernaan dan serat dapat digunakan untuk mencegah berbagai penyakit. Kandungan serat terdapat dalam buah-buahan, sayuran, dan kacang-kacangan.

G. Piramida Makanan Vegetarian



Gambar 2.2.3

Sumber: <https://gurugiziku.wordpress.com/2018/01/10/piramida-makanan-vegetarian/>

Gambaran piramida diatas merupakan pembagiannya, yaitu:

- Level* terendah adalah kelompok sumber karbohidrat seperti biji-bijian dan padi-padian dengan total 6-11 porsi
- Dibagian atas adalah kelompok sayur-sayuran dan buah-buahan yang kaya serat, vitamin dan mineral. Sebaiknya mengonsumsi sayuran sebanyak 3-5 porsi, sedangkan buah-buahan sebanyak 2-4 porsi. Juga meminum air sebanyak 8-12 gelas sehari.
- Tingkat selanjutnya menunjukkan bahwa makanan yang perlu dikonsumsi dengan jumlah lebih sedikit daripada sayur-sayuran dan buah-buahan. *Level* ini termasuk kacang-kacangan dan makanan pengganti daging, susu dan produknya. Sebaiknya dikonsumsi sebanyak 2-3 porsi.
- Tingkat paling atas merupakan makanan yang kaya lemak, gula dan garam. Pada tingkatan ini makanan dikonsumsi dalam jumlah paling sedikit.