



GASTRONOMI SASAK-LOMBOK: KAYA RAGAM, KAYA RASA, KAYA BUDAYA

Oleh

Ajuar Abdullah¹, Luh Widiani²

^{1,2}Sekolah Tinggi Pariwisata Mataram

Email: 1ajuarabdullah@gmail.com

Abstrak

Makanan adalah identitas setiap suku, dengan pelestarian makanan suku adalah upaya untuk melestarikan budaya suku tersebut. Namun, makanan lokal Sasak-Lombok saat ini diperhadapkan dengan krisis identitas karena gencarnya arus globalisasi dengan segala perangkatnya, salah satunya adalah makanan global yang mempengaruhi makanan lokal baik dari aspek kearifan maupun aspek peminatnya. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis keragaman budaya makanan Sasak-Lombok, baik dari aspek rasa, ragam, dan sejarahnya. Selain itu, untuk menganalisis upaya pelestarian makanan Sasak-lombok di tengah perkembangan industri pariwisata, digitalisasi, dengan segala dinamikanya.. Untuk mencapai tujuan tersebut maka peneliti menggunakan metode kualitatif. Hasil penelitian ini adalah suku Sasak-Lombok memiliki keragaman makanan yang terdiri dari makanan pokok (beras, jagung, ubi-ubian), lauk pauk (daging, ikan, sayuran), dan minuman tradisional (buah-buahan, tuak, dan minuman dari olah sayuran lainnya). Upaya untuk pelestarian makanan sasak-lombok adalah dengan penyediaan SDM, kebijakan, perencanaan, promosi dan pemasaran. Beragam strategi ini dapat terwujud jika semua komponen bergerak bersama untuk melestarikan dan mengembangkan makanan Sasak-Lombok.

Kata Kunci: Makanan Suku, Pelestarian, Gastronomi

PENDAHULUAN

Makanan bagi masyarakat Indonesia bukan sekedar pengisi perut agar kenyang alias sebagai pemenuhan kebutuhan fisik dan fisiologis demi kesehatan. Pada dasarnya peran makanan secara sosial budaya sangat banyak dan kompleks. Makanan juga digunakan sebagai sarana komunikasi dalam kehidupan bermasyarakat baik secara horizontal (sesama anggota masyarakat), maupun vertikal dalam rangka memelihara hubungan manusia dengan tuhan dan alam semesta. Masyarakat Indonesia juga mengenal makanan dengan berbagai makna yang terkandung di dalamnya. Makanan yang terbuat dari beras ketan yang dimasak dengan gula dan santan merupakan simbol persahabatan yang erat. Makanan tersebut juga melambangkan pengharapan akan hal-hal yang manis, menyenangkan, dan membahagiakan di

masa depan. Rangkaian makanan tertentu seperti aneka ragam tumpeng digunakan sebagai sarana untuk merayakan suatu kejadian. Hal ini merupakan kekayaan budaya suku bangsa Indonesia yang tiada terhingga nilainya dan tidak banyak dimiliki oleh bangsa-bangsa lain di Indonesia (Prisma, Vol. 40, 2021).

Salah satu kebudayaan makanan suku yang ada di Indonesia adalah budaya makanan suku Sasak di Pulau Lombok. Suku Sasak adalah salah satu suku di Pulau Lombok NTB yang memiliki kekayaan budaya makanan yang masih lestari sampai saat ini, seperti *Plecing Kangkung*, *Sate Rambige*, *Ayam Taliwang*, *ayam merangkat*, dan lainnya. Namun, kehadiran makanan global berdampak pada eksistensi makanan lokal Sasak-Lombok. Makanan lokal Sasak-Lombok mengalami



.....
krisis nilai budaya; sejarah, filosofi, makna, dan simbol. Sehingga makanan Sasak-Lombok hanya diperjualbelikan di berbagai warung modern tanpa sentuhan nilai budaya. Padahal sebagai daerah pariwisata, mempertahankan nilai budaya, filosofi, dan kearifan di setiap makanan suku menjadi daya tarik wisata gastronomi bagi wisatawan Nusantara dan mancanegara.

Gastronomi adalah ilmu yang mempelajari tentang hal ihwal makanan dengan segala aspek historis dan cultural yang melingkupinya (Prisma, Vol. 40. 2021). Pariwisata gastronomi adalah konsep pelestarian dan pengembangan makanan dengan segala nilai kearifan, sejarah, dan budaya sebagai daya Tarik bagi wisatawan. Adapun wisata gastronomi adalah aktivitas wisata yang menikmati makanan, cara memasak, menyajikan, sekaligus menikmati legenda, sejarah, filosofi, dan kearifan di setiap makanan tersebut (Abdullah, 2022). Istilah gastronomi adalah istilah yang asing ditelinga masyarakat NTB, sehingga kekayaan makanan lokal sasak Lombok sampai saat ini belum dikembangkan dengan konsep gastronomi. Kemajuan pariwisata Lombok tidak diikuti dengan pengembangan gastronomi, sehingga makanan sekedar alat untuk pemenuhan kebutuhan fisik manusia (wisatawan), bukan sebagai sarana edukasi bagi wisatawan.

Eksistensi makanan Sasak-Lombok masih sebatas berada di warung makan. Kegiatan bisnis makanan tingkatan ini seolah menggelingding tanpa henti, tanpa fasilitas, tanpa tuntutan apa pun, kecuali bekerja keras demi pemenuhan kebutuhan keluarga sehari-hari. Tempat makan yang lebih bermartabat seperti restoran besar, hotel, dan kafe lebih banyak menyajikan makanan modern dan makanan yang mendapat pengaruh dari makanan barat. Makanan yang dijual dan dimasak di tempat-tempat ini memang berkiblat pada para *chef* yang mempelajari teknik memasak dan menghidangkan makanan dari luar negeri (Murdijati-Gardjito, dkk. 2021,

.....
hlm.25). Makanan Sasak seolah-olah kalah pamor dengan makanan modern dan hidangan dari Negara lain yang berkembang di Indonesia. Generasi milenial seolah tidak mengerti nilai budaya makanan Sasak-Lombok. Mereka justru lebih akrab dengan makanan modern dan asing, karena jenis makanan ini memang lebih gencar dan dipromosikan dan digarap dengan serius melalui berbagai macam media (Murdijati-Gardjito, dkk. 2021, hlm.26).

Walaupun situasi dan kondisi makanan Sasak-Lombok yang mengalami kemunduran, namun hingga kini makanan Sasak-Lombok masih eksis. Bahkan beberapa makanan unggulan Sasak masih dicari baik oleh masyarakat lokal maupun para wisatawan/pengunjung yang mengunjungi Pulau Lombok. Bahkan banyak wisatawan yang sengaja memburu makanan khas Sasak karena didorong rasa ingin tahu dan keinginan untuk menikmati makanan lengkap dengan aneka legenda, riwayat, dan cerita yang sangat menarik dibalik setiap sajian makanan tersebut.

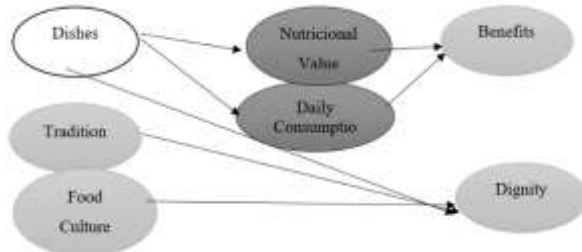
Bertolak dari realitas diatas, maka untuk dapat melestarikan makanan Sasak-Lombok, akan dilakukan penelitian dengan tujuan untuk mengidentifikasi keragaman makanan Sasak-Lombok yang memiliki nilai gastronomi. Selain itu, penelitian ini juga untuk menganalisis staretgi pelestarian kebudayaan makanan Sasak-Lombok. Harapan dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan dalam pengembangan pariwisata gastronomi di NTB.

LANDASAN TEORI

Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan teori pohon gastronomi yang dikemukakan oleh Murdijati-Gardjito (2021), bahwa dalam teori pohon gastronomi menggambarkan hubungan antara makanan yang dihasilkan dengan hal-hal terkait mengkonsumsi makanan, seperti aspek gizi dan manfaatnya untuk menjalankan kehidupan disamping menjaga kesehatan. Lebih jauh, makanan juga berperan sebagai bagian dari



tradisi, budaya makan, serta martabat bangsa dalam kehidupan. Melalui pohon gastronomi tersebut, sudah waktunya bangsa Indonesia memikirkan eraborasi pengetahuan sebagai cabang dan ranting pohon gastronomi. Hal ini bertujuan agar unsur-unsur gastronomi dapat berkembang dengan arah yang pas sesuai dengan tuntutan zaman (Murdijati-Gardjito, dkk. 2021, hlm.25).



Gambar 1. Teori Pohon Gastronomi

Sumber: Murdijati-Gardjito (2021)

Praktek yang tampak dari gastronomi Indonesia didominasi oleh kegiatan masyarakat kelas menengah ke bawah yang sangat akrab dengan makanan tradisional serta pelbagai hidangan yang terdiri atas minuman, kudapan, makanan utama, dan lauk pauk. Eksistensi hidangan Indonesia terutama berada di pasar tradisional, dan warung. Demikian pula dengan minuman yang sangat banyak dijual diwarung kopi, angkringan, serta depot makanan dan minuman, baik yang tersebar di desa maupun kota (Murdijati-Gardjito, dkk. 2021, hlm.25).

Penggunaan teori ini untuk menjelaskan tentang nilai budaya, kesehatan, dan kekayaan pangan makanan sasak-lombok. Jika nilai guna ini dilestarikan dengan baik, bukan hanya memberikan manfaat bagi kebudayaan Sasak-Lombok tetapi juga dapat dikemas sebagai sarana edukasi dalam pariwisata budaya.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data yaitu wawancara dan dokumentasi. Peneliti mewawancarai informan yang memiliki hubungan dengan tujuan penelitian ini seperti

tokoh masyarakat Sasak, tujuannya adalah untuk mendapatkan data terkait dengan minat masyarakat lokal dalam mengkonsumsi makanan Sasak-Lombok; RAN sasak adalah para juru masak makanan khas sasak, tujuannya untuk mendapatkan data terkiat dengan sejarah RAN, peran RAN, ragam makanan yang dimasak RAN, dan berkembang dan pelestarian RAN. Sejarawan dan budayawan NTB untuk mendapatkan data terkait dengan sejarah dan nilai budaya makanan lokal sasak. Dinas Pariwisata dan Dinas Perindustrian untuk mendapatkan data tentang keragaman makanan Sasak-Lombok yang dapat dikembangkan sebagai atraksi wisata budaya dan produk industry kreatif. UMKM Kuliner untuk mendapatkan data tentang perkembangan usaha makanan dan bagaimana tingkat minat generasi muda terhadap makanan khas sasak, dan akademisi untuk mendapatkan data terkait dengan peran akademisi dalam melakukan tri darma perguruan tinggi dalam pengembangan dan pelestarian makanan khas sasak. Hasil penelitian tersebut kemudian dianalisis dengan teori yang digunakan dalam penelitian ini, dan dituangkan dalam pembahasan dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Makanan dalam Budaya Sasak

Perbincangan tentang makanan adalah perbincangan tentang peradaban. Makanan telah ada sejak adanya manusia, sehingga makanan menjadi bagian utama dalam sejarah kebudayaan manusia. Manusia bermukim dalam bentuk suku bangsa, dan setiap suku bangsa memiliki kebudayaannya masing-masing. Suku Sasak adalah salah satu suku di NTB yang masih eksis dengan berbagai unsur budaya yang unik dan menakjubkan. Mayoritas suku Sasak-Lombok beragama Islam, dan sebagian yang lain menganut Islam *Watu Telu*. Islam *Watu Telu* adalah Islam yang memiliki pandangan hidup yang serba *Telu* atau tiga dan menjadikan angka 3 sebagai angka sakral. Angka 3 tersebut melambangkan sistem



reproduksi manusia yakni "*Mentioq*" (berbenih), "*Mentelok*" (bertelur), dan "*Menganak*" (beranak) yang menjadi sumber kehidupan dan bukti kebesaran Tuhan. Substansinya sama saja dengan agama Islam pada umumnya.

Dalam berbagai literatur sejarah, Pulau Lombok pernah berada dalam kekuasaan Kerajaan Karangasem Bali pada abad ke-17 sehingga keberadaan orang Bali di Lombok termasuk pengaruh kebudayaan mereka tidak terlepas dari faktor sejarah. Bahkan ada kesamaan atau kemiripan budaya antara Lombok dengan Bali termasuk budaya makanan.

Bagi orang Sasak, makan adalah aktivitas untuk memenuhi kebutuhan raga atau tubuh, dan nasi menjadi makanan pokok masyarakat sasak. Hal ini mendorong banyak orang sasak yang berprofesi sebagai petani sawah. Beras menjadi pangan utama dalam makanan orang Sasak, dan wajib disajikan dimeja makan. Selain nasi, makanan lain yang tersaji di meja makan adalah ikan, sayur, buah (seperti buah pisang) dan makanan lainnya.

Makanan juga sebagai instrument dalam ritual keagamaan, perkawinan, kematian, kelahiran, sehingga makanan bagi orang sasak adalah instrument dalam siklus hidup manusia. Selain itu, terdapat aturan-aturan yang membatasi dalam mengkonsumsi makanan, seperti larangan untuk mengkonsumsi daging babi, darah, dan bangkai. Hal ini terkait dengan agama Islam sebagai agama mayoritas masyarakat Sasak-Lombok. Makanan disajikan, dan setiap anak duduk bersilah di depan makanan. Biasanya mereka makan bersama antara orang tua dan anak atau keluarga lainnya, sehingga ada keharmonisan saat makan dan mendiskusikan berbagai rencana keluarga di hari esok. Budaya makanan bersama di meja makan adalah budaya manusia Indonesia pada umumnya. Namun akhir-akhir ini budaya makan di meja makan telah berangsur hilang dalam kebudayaan manusia Indonesia khususnya manusia Sasak-Lombok.

Meja makan telah digantikan dengan meja di rumah makan, restoran cepat saji, dan angkringan-angkringan di pinggir jalan. Kebersamaan keluarga pun hilang, masing-masing anggota masyarakat memenuhi kebutuhan perutnya di berbagai tempat makan tersebut diatas, akhirnya problem keluarga yang biasanya didiskusikan saat makan siang bersama atau makan malam bersama pun ikut sirna, yang ada hanyalah kesunyian ditengah keramaian kota, atau meminjam kata-kata Rocky Gerung, sunyi adalah bunyi yang sembunyi.

Selain itu, makanan bagi suku Sasak adalah sarana ritual yang menghubungkan manusia dengan kekuatan metafisik, atau menghubungkan dengan sang pencipta, seperti ritual *nyelamaq dilau* di Desa Tanjung Luar, ritual *Roah Segare* di Desa Selong Belanak, dan ritual lainnya yang menjadikan makanan sebagai salah satu instrument dalam hajatan tradisional tersebut. Makanan juga menjadi pelengkap sarana dalam berbagai tradisi, baik tradisi kelahiran, kematian, maupun proses kehidupaan sehari-hari. Sebagai sarana ritual dan tradisi, makanan tentu memiliki arti penting bagi masyarakat Sasak, namun karena pengaruh globalisasi bergerak seperti cepat, sehingga makanan Sasak mengalami benturan nilai dengan budaya global, maka dibutuhkan strategi kebudayaan gastronomi yang terencana dan terintegrasi sehingga berkelanjutan di masa depan.

B. Ragam Makanan Sasak-Lombok

1. Makanan Pokok

Terdapat 208 macam makanan utama sebagai sumber karbohidrat masyarakat Indonesia (Murdijati-Gardjito, 2017). Makanan utama di Indonesia sebagian besar berbahan beras yang diolah menjadi nasi, bubur, nasi goreng, maupun ketupat. Terutama di Indonesia bagian barat, di Pulau Sumatra hampir seluruh makanan pokok berbahan dasar beras. Begitu juga di Pulau Jawa dan Kalimantan, hanya sedikit ditemukan makanan pokok yang berbahan dasar beras. Begitu juga di Pulau Jawa



dan Kalimantan, hanya sedikit ditemukan makanan pokok yang berbahan dasar ubi dan umbi. Namun penggunaan ubi dan umbi sebagai bahan kudapan cukup banyak. Di Pulau Sulawesi, Bali, NTB, dan NTT bahan makanan pokok mulai beragam, yaitu beras, jagung, pisang, ubi, dan sagu (Murdijati-Gardjito, dkk. 2019, hlm.177).

Dalam konteks ini, masyarakat NTB khususnya masyarakat Sasak-Lombok memiliki makanan pokok yang telah ada sejak dahulu kala hingga saat ini. Makanan pokok orang Sasak-Lombok adalah nasi, ubi dan ubian. Ragam olahan makanan bercita rasa tinggi, dan tentu dengan gizi yang tinggi pula. Beras diolah menjadi makanan seperti nasi, nasi goreng, bubur, dan ketupat. Ubi dan umbian seperti porang, talas, sabrang, singkong, kentang, wortel, ubi jalar, lobak, dan lainnya diolah menjadi berbagai ragam makanan seperti singkong, talas, dan ubi jalar direbus (ada juga dibuat santan). Begitu juga dengan kentan, wortel, dan lainnya di olah menjadi ragam makanan siap santap yang enak dan gurih. Makanan pokok tersebut memiliki karbohidrat yang tinggi, sehingga memberikan nilai gizi bagi tubuh manusia. Makanan pokok tersebut tidak terlepas dari budaya masyarakat Sasak yang sebagian besar berprofesi sebagai petani. Para petani memanfaatkan lahan perkebunan untuk menanam padi dan umbi-umbian..

Namun, bagi Masyarakat Sasak-Lombok pengelolaan beras yang paling utama adalah sebagai pembuatan nasi. Selain nasi, beras juga diolah menjadi bubur. Bubur diberikan sedikit garam agar memberikan rasa saat disantap. Bubur adalah makanan yang sering dibuat untuk makan siang hari, atau saat ada keluarga sakit yang membutuhkan makanan dengan testur yang lembek, dan untuk makanan bayi.

Selain itu, makanan utama berbahan beras juga dapat diolah menjadi nasi goreng. Makanan nasi goreng merupakan salah satu makanan utama yang tidak hanya terkenal di Indonesia tetapi sampai ke mancanegara. Nasi

goreng muncul menjadi *street food* yang paling disukai nomor 2 versi CNN. Nasi goreng merupakan makanan berbahan dasar nasi yang dimasak dalam wajan bersama dengan bahan dan bumbu seperti bawang merah, bawang putih, garam, dan lada. Sebagai makanan utama, nasi goreng sering disajikan dengan berbagai lauk pauk seperti telur dadar dan suwiran ayam. Nasi goreng di Indonesia juga sangat beragam diberbagai wilayah. Ada berbagai macam olahan nasi goreng seperti nasi goreng ala Magelang yang mencampurkan nasi dan mie dalam pengelolahannya. Nasi goreng ikan asin Madura yang cukup khas dalam penambahan ikan asin jambal, nasi goreng teri Medan dengan tambahan ikan teri medan tawar, nasi goreng cakalang dari Sulawesi dengan ciri khas penambahan suwiran ikan cakalang (Murdijati-Gardjito, dkk. 2019, hlm.178), serta masih banyak lagi ragam nasi goreng di berbagai daerah di Indonesia, salah satunya adalah nasi goreng nyale di Lombok. Pada umumnya nasi goreng memiliki bumbu masak yang sama saja di seluruh Indonesia, namun ada penambahan bahan yang membedakan antara daerah yang satu dengan daerah yang lain tergantung kekhasaan bahan daerah masing-masing. Seperti halnya nasi goreng khas Sasak menambahkan nyale dalam nasi goreng tersebut yang memberikan perbedaan dengan nasi goreng daerah lain. Nyale adalah sejenis cacing laut yang ada di perairan Lombok yang muncul ke permukaan di bulan-bulan tertentu saja dalam setahun. Berdasarkan penanggalan tradisional, nyale muncul pada setiap bulan febuari. Masyarakat mengambil nyale dan mengolahnya dalam berbagai jenis makanan, salah satunya adalah penambahan bahan dalam nasi goreng. Cara pembuatan nasi goreng tersebut mirip dengan cara pembuatan nasi goreng daerah lain. Bahan-bahan yang harus disiapkan adalah satu butir telur kemudian digoreng, bawang merah, bawang putih yang digoreng, sayur-sayur seperti wortel dan ditambahkan atau dimasukkan masukan nyale kemudian di aduk hingga rata. Setelah diaduk



dengan nasi putih, hingga matang dan siap disajikan. Nasi goreng nyale memiliki gizi protein yang tinggi, karena nyale hidup di laut dan tergolong hewani sehingga memiliki protein yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan tubuh, terutama tubuh anak. Rasanya tentu enak, gurih dan rasanya lebih ke seafood kerang.

Selain nasi goreng, nasi juga dapat diolah menjadi ketupat. Pada umumnya ketupat dibungkus menggunakan daun kelapa yang masih muda, dan dibentuk dengan khas. Dalam literatur sejarah, ketupat telah ada sejak masa hidup Sunan Kalijaga atau abad ke-15 hingga abad ke-16. Dalam filosofi ketupat yang diyakini manusia jaman dulu bahwa daun ketupat melambangkan tolak balak. Segi empat menunjukkan empat arah mata angin, dan beras melambangkan kemakmuran dan kesejahteraan.

Berbagai daerah di Indonesia mengenal ketupat sebagai salah satu makanan berbahan utama adalah beras, dan diolah menjadi ketupat. Di Pulau Lombok, masyarakat Sasak mengenal ketupat dengan nama “*topat*” artinya; ketupat. Ketupat dibuat saat ada ritual atau ada hajatan keluarga atau hajatan masyarakat. Cara pembuatan ketupat sama saja dengan cara pembuatan ketupat daerah lain di Indonesia, yaitu daun kelapa muda warna kuning yang dibentuk segi empat, kemudian dimasukkan beras yang telah dicuci bersih ke dalam ketupat sebanyak 2/3 bagian saja, karena saat dimasak beras akan mengembang. Selanjutnya, masak ketupat dalam panci hingga mendidih. Selain itu, ketupat dibuat dengan dua rasa, rasa pertama ketupat dibuat dengan campuran santan kelapa dan sedikit garam dapur, dan ketupat kedua dibuat tidak menggunakan santan kelapa dan garam. Kedua jenis ketupat ini tergantung selera masing-masing pembuatnya.

Di Lombok, ketika orang mendengar nama ketupat, maka yang di ingat adalah “lebaran topat”. Lebaran topat dilaksanakan setelah lebaran hari raya idul fitri, tepatnya 7 hari setelah lebaran. Masyarakat berpuasa 6

hari setelah lebaran, dan hari ke tujuh mereka melakukan lebaran topat sebagai lebaran kedua. Masyarakat Sasak-Lombok melakukan serangkaian agenda di lebaran topat ini seperti berziarah makam untuk berdoa kepada leluhur penyebar Islam di Lombok. Ziarah dilakukan pada pagi hari dan makam yang dikunjungi adalah makam *loang baloq* dan makam *bintaro*. Selain itu juga mencukur rambut anak bayi di hari ke tujuh setelah lebaran dengan kepercayaan anak tersebut akan menjadi anak yang shaleh dan sukses dimasa depan. Di lebaran topat tersebut masyarakat Sasak-Lombok berwisata ke pantai dengan membawa ketupat beserta lauk pauknya. Ketupat tersebut kemudian dibentuk menggunung dan diperebutkan. Pada lebaran topat, ketupat melambangkan nafsu dunia yang dibungkus dengan hati nurani. Sementara anyaman daun kelapa melambangkan tentang kompleksitas masyarakat yang harus diikat dengan tali silaturahmi. Bentuk ketupat yang jajar genjang persegi diceritakan sebagai arah kiblat atau mata angin. Beras menggambarkan nafsu birahi. Jadi, lebaran topat berarti menyambut keberhasilan muslim menjaga nafsunya.

2. Lauk Pauk

Berdasarkan penelitian oleh Murdijati-Gardijito dkk (2017) ditemukan 1.805 jenis lauk pauk di Indonesia yang terdiri dari 292 macam lauk pauk berkuah santan, 554 lauk pauk berkuah lainnya, dan 959 lauk pauk tidak berkuah. Di daerah kuliner yang berhadapan ke laut antara pulau-pulau di Indonesia, hidangan ikan sangat bervariasi dan menonjol. Tetapi daerah kuliner yang menghadap ke Samudra bebas tidak demikian. Di pulau seperti di Kalimantan, ikan air tawar sangat menonjol dalam kulinernya. Penggunaan sayuran secara merata memang perlu pemikiran. Mengingat pada umumnya jumlah kuliner lauk pauk menggunakan bahan nabati lebih kecil dibanding bahan hewani. Penggunaan santan yang tertinggi adalah di Sumatra, di susul di Jawa, Bali, Kalimantan, serta NTB. di pulau lain, sangat kecil presentasi penggunaan santan



dalam kuliner lauk pauknya (Murdijati-Gardjito, dkk. 2019, hlm.180-181).

Nusa Tenggara Barat Sebagian besar wilayahnya terletak di pesisir Pantai sehingga mempengaruhi selera makan masyarakatnya. Lauk pauk khas NTB ada 38 macam yang terdiri dari 16 macam lauk pauk berkuah dan 22 macam lauk pauk tidak berkuah (Murdijati-Gardjito dkk, 2017). Kebanyakan lauk pauk khas NTB terdiri dari ikan dan hasil laut lainnya. Daging kambing adalah makanan favorit setelah ikan disusul pula dengan daging rusa sapi, kerbau, kelompok ungags dan terakhir daging kuda (Murdijati-Gardjito, dkk. 2019, hlm.197).

Berbagai daging tersebut kemudian diolah menjadi berbagai jenis lauk pauk berkuah maupun lauk pauk tidak berkuah. Lauk pauk berkuah seperti *bebarung* dari tulang sapi, soto sasak, sate *pusut*, opor ayam, ayam *rarang*, *manukdang*, ikan kuah kuning asem pedas, opor kambing, ayam tumis berkuah, ayam kecap, dan lainnya, kuah ikan kuning, ikan tumis, ikan kecap, dll. Selain lauk pauk berbentuk daging hewan dan ikan, juga terdapat lauk pauk dalam bentuk sayuran berkuah. Masyarakat sasak Lombok mengenal beberapa jenis lauk pauk (jenis sayuran) berkuah seperti *kelaq kelor*, *kelaq batih*, *kelaq sebie*, *kelaq lebui*, *beberuk terong*. Adapun lauk pauk tak berkuah seperti sate sapi, sate ayam, sate kambing, dll. Sedangkan ikan dan daging, diolah dalam berbagai jenis lauk pauk tidak berkuah seperti ikan goreng, ayam *merangkat*, sate tanjung, sate *rambige*, sate *bulayak*, sate *pusut*, sate tanjung, sate *poncok*, *placing* kangkung, sayam suir, dan lainnya.

3. Minuman

Ragam minuman Indonesia jumlahnya sekitar 150 (Murdijati-Gardjito dkk, 2017). Jumlah ini jelas jauh leboh sedikit dibandingkan ragam kudapan atau lauk pauk di Indonesia. Ragam minuman di Indonesia dapat dibagi menjadi beberapa kelompok, yaitu golongan bahan penyebar, golongan hasil fermentasi, golongan sari rempah, golongan

sari buah, golongan minuman hasil fermentasi, golongan sari rempah, golongan sari buah, golongan susu dan madu, golongan jamu, golongan minuman yang mnerupakan campuran dari cairan dan bahan padat lainnya.

a. Golongan Bahan Penyegar

Terdapat tiga jenis bahan penyegar dalam proses pembuatan minuman, yaitu; kopi, teh, dan coklat. Masyarakat Lombok mengenal berbagai jenis kopi, seperti kopi arabika dan kopi robusta. Kedua jenis kopi ini ditanam di berbagai desa di Lombok seperti desa Simbalun, Batukliang, Seelos, Kumbi, Prabe, dan dasa-desa lain di Pulau Lombok. Masyarakat Lombok mengenal kopi-kopi tersebut dengan nama kopi prabe, kopi kopang, kupa luwak Lombok, kopi gangga, kopi arabika, dan kopi hitam. Berbagai kopi tersebut dijual sebagai ole-ole wisatawan dan jual untuk masyarakat yang suka kopi.

b. Untuk komoditi teh, Lombok memiliki teh khas Lombok yaitu teh ashitaba (*Angelica keskei*). Namanya seperti nama Jepang, karena tumbuhan ini berasal dari Jepang dan hanya tumbuh di beberapa daerah di Indonesia seperti Dieng-Wonosobo, Sembalun-Lombok, Mojokerto-Jawa Timur. Teh ini memiliki khasiat menyeimbangkan fungsi tubuh serta meningkatkan produksi sel darah merah. Teh ini banyak dijual di Lombok baik sebagai ole-oleh untuk para wisatawan juga untuk konsumsi masyarakat Lombok.

c. Untuk komoditi coklat, perkembangannya tidak secepat komoditi kopi dan teh. Tetapi konsumsi coklat di Indonesia sudah dilakukan sejak jaman dahulu, terbukti dari catatan dalam *Serat Centhini*, karya sastra yang ditulis pada tahun 1819-1824 sudah disebut wedang coklat namun tidak dijelaskan apa dan bagaimana wedang coklat itu dibuat



(Murdijati-Gardjito, dkk. 2019, hlm.204). Di Lombok dikenal dengan *coklat ankrella*. Cokelat ini memanfaatkan bahan biji cokelat asli Lombok yang berasal dari Kabupaten Lombok Utara dan baru diolah dan dikembangkan sejak tahun 2014 hingga saat ini. Perkembangannya tidak secepat produk lainnya, tetapi jika dikelola dengan baik, coklat Lombok akan berkembang dan semakin dikenal di masa depan.

d. Golongan Sari Rempah

Indonesia memiliki banyak macam minuman berbasis rempah karena kekayaan tanah Indonesia akan rempah-rempah. Macam rempah yang sering digunakan dalam olahan minuman adalah jahe, serai, asam cengkeh, kayu manis, dan lain-lain. Di Lombok, masyarakat mengenal minuman sari rempah seperti serbat jahe merah gula aren, teh pala gula aren, kopi gula aren, yang semuanya berasal dari sari rempah alam Lombok. Uraian tersebut hanya menggambarkan berbagai jenis sari rempah Lombok yang diolah ke dalam berbagai jenis minuman dan masih berkembang hingga saat ini.

e. Golongan Sari Buah

Indonesia memiliki ragam jenis buah dan ini menjadikan Indonesia memiliki minuman sari buah yang beragam juga. Mulai dari sari buah alfukat, jeruk, nanas, mangga, jambu biji, dan lain-lain. Di wilayah Lombok pun demikian, dari berbagai buah tersebut, masyarakat mengolah menjadi berbagai jenis minuman/jus dengan rasa sari buah.

f. Golongan Jamu

Jamu merupakan salah satu kekayaan hasil pengetahuan asli (*indigenous knowledge*) bangsa Indonesia dalam merawat kesehatan bangsa. Jamu terbuat dari sari rimpang atau empon-empon yang dapat memberikan manfaat

kesehatan tertentu. Sebelum kedokteran moderen hadir di Indonesia, jamu menjadi andalan dalam menjaga kesehatan masyarakat Indonesia. Kepercayaan masyarakat Indonesia terhadap jamu sebagai pendukung kesehatan pun masih bertahan sampai saat ini. Selain bermanfaat untuk kesehatan, jamu juga adalah warisan para leluhur yang harus dijaga dan dilestarikan. Di Masyarakat Sasak-Lombok terdapat jamu khas Lombok yang masih dilestarikan oleh perempuan-perempuan Sasak-Lombok. Mereka mengolah jamu dari berbagai jenis bahan seperti olahan jahe merah, kunyit, temu lawak, dan beragam rempah yang tumbuh subur di wilayah Lombok. Jamu tersebut selain untuk menjaga kesehatan masyarakat juga dapat mendorong peningkatan ekonomi masyarakat.

C. Tarikan antara Tradisional dan Modernitas

Makanan tradisional memiliki nilai budaya yang tinggi, sehingga makanan dan aktivitas makan bukan hanya untuk perut kenyang, tetapi juga adalah aktivitas mengkonsumsi sejarah, budaya, ideologi, bahkan tentang identitas manusia. Namun, ditengah kemajuan jaman, globalisasi dengan segala perangkatnya berupaya untuk menghadirkan berbagai jenis makanan cepat saji yang menggoda selera generasi sekarang. Makanan cepat saji dikelompok ke dalam dua jenis, yaitu: *fast food western* seperti ayam goreng (*fried chicken*), *pizza*, *sisis*, *nugget*, *hamburger*, *sandwich*, *french fries* (kentang goreng), donat, *ice cream*, *milk shake*, dan *soft drink*; dan; *fast food* lokal seperti bakso, mie goreng, mie ayam, nasi goreng, soto, sate, batagor dan martabak. Makanan cepat saji *fast food western* sedang bergerak menguasai pasar dunia. Di berbagai daerah di Indonesia, bahkan sampai di pelosok desa, makanan *western* menghiasi berbagai rumah makan dan toko. Dalam kajian nilai gizi makanan cepat saji



memiliki tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula, tinggi natrium, serta rendah serat. Hal ini tentu berdampak pada kesehatan tubuh manusia, seperti obesitas, memicu diabetes, memicu tekanan darah tinggi, meningkatkan resiko serangan jantung, penyakit kardiovaskular, dan meningkatkan resiko kanker. Apakah para konsumen tidak mengetahui hal ini? Tentu saja tahu, hanya saja, makanan global sangat berpengaruh pada masyarakat konsumsi saat ini. Masyarakat konsumsi adalah masyarakat yang membeli atau mengkonsumsi sesuatu bukan karena nilai guna/manfaat, namun karena gaya hidup demi citra atau *image* tentang manusia moderen. Gaya hidup ini dibentuk lewat iklan, film/sinetron, acara infotainment, kompetisi calon bintang, dan lainnya (baca Baudrillard, 2011). Era konsumsi citra ini kemudian menggeser manusia menuju pada apa yang dibahasakan oleh Ritzer sebagai era “ketiadaan” atau mengkonsumsi “kehampaan” (baca Ritzer, 2006; Featherstone, 2008), yakni ketiadaan substansi dari setiap produk yang dikonsumsi manusia. Dalam konteks ini maka makanan yang dikonsumsi bukan untuk sehat dan sebagai pemenuhan kebutuhan tubuh, tetapi untuk menunjukkan tentang moderennya seseorang di depan orang lain.

Fenomena kehampaan ini menyebabkan generasi dan masyarakat dunia berkiblat pada produk *western* atau produk global yang *nihil* nilai kearifan, dan makanan tradisional dianggap ketinggalan jaman dan kuno ternyata memiliki kekayaan kearifan, gizi yang tinggi, dan tentu adalah bagian utama identitas suku bangsa. Produk *western* disebarakan dengan berbagai instrument globalisasi seperti melalui industri pariwisata, tv dengan *remote control* budaya, sosial media, yang sangat berpengaruh di generasi saat ini yang gandrung dengan budaya populer. Penyebaran budaya global yang sangat massif menyebabkan budaya lokal termasuk makanan lokal digilas oleh roda globalisasi. Kecepatannya tidak seimbang, globalisasi bergerak meminjam metafora

Anthony Giddens seperti panser raksasa “*juggernaut*” yang berputar kencang dan akan menggilas siapa pun yang ada di depannya, sedangkan tradisional bergerak lambat dan cenderung statis, akhirnya tertindas oleh panser raksasa tersebut.

Ketidakeimbangan gerak laju antara globalisasi dengan tradisional ini menyebabkan makanan lokal diperhadapkan dengan kegalauan, disatu sisi makanan lokal harus dilestarikan, disisi yang lain minat generasi saat ini tidak tertarik untuk mengkonsumsi kelokalan, sehingga makanan lokal sekedar dimasak, dan disajikan tanpa ada sentuhan sejarah dan nilai budaya yang berdampak pada makanan khas Sasak sama saja dengan makanan pada umumnya yang kehilangan kekuatan sejarah dan budayanya. Jika ini dibiarkan, makanan lokal Sasak-Lombok akan memasuki fase kepunahan sejarah budaya. Nilai gastronominya yang tinggi hanya tinggal cerita indah dimasa depan, atau mungkin cerita itu pun tidak lagi diingat, hilang ditelan jaman.

D. Pelestarian Makanan Sasak-Lombok: Sebuah ikhtiar

Pelestarian nilai sejarah budaya menjadi sebuah keharusan, agar kearifan tersebut sebagai media edukasi bagi penganutnya. Dalam penelitian ini, terdapat beberapa langkah strategi kebudayaan makanan untuk menjaga nilai budaya makanan Sasak-Lombok saat ini dan dimasa depan. Strategi kebudayaan tersebut antara lain:

Pertama, penyediaan SDM. Aspek ini sangat penting untuk dapat melakukan upaya pelestarian dan pengembangan yang rasional. Penyediaan SDM dilakukan pada aspek panggung depan yakni pelayan makanan dan juga para RAN yang membuat makanan khas Sasak, serta *chef* pada umumnya. Selain itu panggung belakang yakni pemerintah daerah yang memiliki tingkat kepedulian terhadap makanan lokal dan memahami atau mengetahui dengan baik kekayaan budaya makanan lokal Sasak-Lombok. Salah satu bentuk kepedulian



ini adalah mendorong berbagai program pelestarian makanan sasak-lombok;

Kedua, kebijakan. Pemerintah daerah harus memiliki kebijakan terhadap pelestarian makanan Sasak-Lombok; *Ketiga*, Perencanaan. Pemerintah daerah harus memiliki konsep perencanaan pelestarian dan pengembangan makanan Sasak-Lombok saat ini dan berkelanjutan; *Keempat*, pemasaran. Dalam tahapan pemasaran ini ditentukan dengan kualitas produk, kenyamanan tempat produksi dan tempat penjualan produk, harga yang terjangkau, dan juga strategi promosi yang efektif. Tahapan strategi ini membutuhkan kajian pada aspek target pasar, segmentasi, untuk mendorong *positioning* yang kuat dibenak publik. Selain itu, dibutuhkan juga branding makanan Sasak-Lombok sehingga memiliki ciri dan kekhasan tertentu. Berbagai tahapan pemasaran ini dipromosikan dengan komunikasi pemasaran yang tepat, baik konvensional maupun digital. Tahapan digital ini sangat penting karena dapat menjangkau pasar dengan massif; dengan industry film yang memasukkan makanan Nusantara baik aspek rasa, cara masak, maupun nilai budayanya. Sosial media (Instagram, youtube, facebook, dll) juga digunakan untuk mempromosikan nilai budaya makanan Sasak-Lombok. Selain itu, pelaksanaan berbagai event atau festival gastronomi dengan ditetapkannya Festival Gastronomi Sasambo yang telah dilaksanakan oleh STP Mataram pada Januari 2023 sebagai Festival Tahunan NTB;

Kelima, Pengembangan pangan lokal Lombok. Pemerintah harus berupaya untuk mendorong pelestarian pangan lokal, dan pemanfaatan pangan lokal dalam pengelolaan makanan Sasambo. Dengan demikian selain memudahkan masyarakat juga menjadikan produk makanan yang dihasilkan memiliki nilai budaya yang tinggi;

Keenam, Makanan Sasak-Lombok (dengan kekayaan nilai budaya) menjadi menu utama di setiap hajatan pemerintah, masyarakat dan industry pariwisata (hotel, restoran, usaha

makanan lainnya). Pewarisan nilai budaya makanan Sasak-Lombok membutuhkan berbagai cara agar dapat bersaing dengan makanan global yang geraknya seperti panser raksasa. Dengan dijadikan produk utama dalam berbagai hajatan pemerintah, masyarakat, dan industry perhotelan maka ada upaya serius untuk melestarikan dan mempromosikan makanan Sasak-Lombok kepada generasi muda;

Ketuju, Pemerintah mendorong sekolah-sekolah/Lembaga pelatihan, atau Lembaga-lembaga kursus tentang gastronomi sasambo. Dengan Pendidikan non formal, budaya makanan akan dengan mudah diwariskan kepada generasi muda. Begitu juga perguruan tinggi membuka jurusan gastronomi Nusantara. Perguruan tinggi juga harus ikut terlibat dalam melakukan berbagai riset tentang kekayaan makanan, nilai budaya makanan, serta berbagai bentuk pengabdian masyarakat dibidang kuliner. Sedangkan sekolah formal harus memiliki mata pelajaran ekstrakurikuler tentang gastronomi makanan daerah di Indonesia, sehingga membekali para siswa tentang kekayaan nilai budaya makanan Indonesia. Dengan pengetahuan ini akan memudahkan para siswa dalam mendokumentasikan dan mempromosikan makanan sasambo NTB di tingkat nasional dan internasional.

PENUTUP

Kesimpulan

Suku Sasak-Lombok adalah salah satu suku yang masih exis di NTB. Namun, kebudayannya diperhadapkan dengan berbagai tantangan global, seperti kebudayaan makanan Sasak-Lombok yang saat ini masih disajikan diberbagai rumah makan, atau hajatan masyarakat Sasak. Makanan Sasak-Lombok kaya ragam baik makanan pokoknya, lauk pauk, hingga minuman. Kaya rasa dari makanan pedas hingga tidak pedas, dan kaya budaya karena memiliki nilai sejarah budaya yang tinggi. Hal ini dapat dilihat dari beberapa



jenis makanan Sasak-Lombok seperti *ayam taliwang* yang berhubungan dengan sejarah Taliwang Sumbawa dengan Lombok, *ayam merangkat* yang berhubungan dengan hajatan perkawinan, *plecing kangkung* yang berhubungan dengan legenda putra raja yang berburuk rupa, dan masih banyak lagi makanan Sasak yang memiliki cerita, legenda, dan Sejarah serta budaya yang indah dan penuh kearifan. Nilai legenda dan Sejarah serta kearifan makanan khas Sasak-Lombok ini jika dikemas dengan baik maka akan memberikan nilai tambah bagi kebudayaan suku Sasak. Namun penyajiannya secara fisik, dan nihil secara budaya. Kearifan lokal disetiap makanan tersebut mulai dilupakan oleh generasi saat ini. Sehingga untuk dapat dikembangkan membutuhkan strategi kebudayaan yang terintegrasi dan sistematis.

Terdapat beberapa strategi kebudayaan dalam pelestarian makanan Sasak-Lombok yaitu dalam pelestarian dan pengembangan makanan Sasak-Lombok membutuhkan konsep pelestarian yang terintegrasi dan sistematis, pengembangan pangan lokal, makanan khas sasak masuk dalam industry pariwisata sebagai menu utama, mempromosikan dengan pelaksanaan festival gastronomi sasambo, Pendidikan non formal tentang makanana sasambo NTB, dan keterlibatan perguruan tinggi dalam riset dan pengabdian Masyarakat serta mendorong untuk membuka program studi gastronomi Nusantara. Strategi kebudayaan makanan Sasak-Lombok ini jika dilaksanakan dengan efektif dan terintegrasi maka akan memberikan dampak pada pelestarian dan pengembangan makanan Sasak-Lombok di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arif, Ahmad. 2021. *Masyarakat Adat dan Ketahanan Pangan*. Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia.
- [2] Arif, Ahmad. 2019. *Sagu Papua Untuk Dunia*. Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia.

- [3] Ambarwati, Ari. 2019. *Nusantara dalam Piringku Merayakan Keberagaman Pangan Pokok*. Jakarta; Gramedia Pustaka Utama
- [4] Baudrillard, Jean P. 2011. *Masyarakat Konsumsi*. Bantul: Kreasi Wacana
- [5] Featherstone, Mike. 2008. *Posmodernisme dan Budaya Konsumen*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta
- [6] Harris, Marvin. 2022. *Sapi, Babi, Perang, dan Tukang Sihir: Menjawab Teka-Teki Kebudayaan*. Tangerang: Marjin Kiri
- [7] Hardiman, Intarina (Editor). 2016. *Kuliner Betawi Selaksa Rasa & Cerita*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- [8] Murdijati- Gardjito. *Gastronomi Indonesia yang Memesona, dalam Prisma. Ragam Makanan Kita Gastronomi dan Kuliner Nusantara*. Volume 40, 2021.
- [9] Murdijati- Gardjito. dkk. 2019. *Gastronomi Indonesia Jilid 1 dan 2*. Yogyakarta: Global Pustaka Utama
- [10] Murdijati- Gardjito, Putri, R.G., dan Dewi, S. 2017. *Profil Struktur, Bumbu, dan Bahan dalam Kuliner Indonesia*. Gadjah Mada University Press, Yogyakarta.
- [11] Maryoto, Andreas. 2009. *Jejak Pangan sejarah, silang budaya, dan masa depan*. Jakarta: Kompas
- [12] Mc Mahon, Paul. 2013. *Berebut Makan Politik Baru Pangan*. Yogyakarta: INSISTPress
- [13] Prisma. *Ragam Makanan Kita Gastronomi dan Kuliner Nusantara*. Volume 40, 2021.
- [14] Ritzer, George. 2006. *The Globalization of Nothing Mengonsumsi Kehampaan di Era Globalisasi*. Yogyakarta: Universitas Atma Jaya
- [15] Rahman, Fadly. 2016. *Jejak Rasa Nusantara Sejarah Makanan Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN