

ARTIKEL

ETNOBIOLOGI DAN GASTRONOMI PANGAN FUNGSIONAL BERBASIS MAKANAN TRADISIONAL SASAK DI PULAU LOMBOK UNTUK MENDUKUNG PENINGKATAN KESEHATAN DAN POTENSI PARIWISATA

[Ethnobiology and Gastronomy of Functional Food based on Sasak Traditional Food on Lombok Island to Support the Improvement of Public Health and Tourism]

Kurniasih Sukenti^{1*}, Nur Indah Julisaniah¹, Evy Aryanti², Sukiman², Nadia Azanul Husna²

¹Program Studi Magister Biologi, FMIPA, Universitas Mataram, Jl. Majapahit no. 62, Mataram, Nusa Tenggara Barat 83125.

²Program Studi Biologi, FMIPA, Universitas Mataram, Jl. Majapahit no. 62, Mataram, Nusa Tenggara Barat 83125.

ABSTRAK

Indonesia sebagai negara multi-etnis memiliki keragaman budaya di mana salah satu produk budayanya adalah makanan tradisional. Hal ini didukung pula oleh keanekaragaman sumberdaya alam tumbuhan dan hewan yang dimiliki. *Foodways* akan selalu terkait dengan bermacam hal, antara lain proses preparasi dan pembuatan, *authenticity*, aspek sosio-kultural, dan juga faktor kesehatan. Makanan yang memiliki efek positif pada tubuh dapat diklasifikasikan sebagai pangan fungsional. Suku Sasak memiliki kekayaan kuliner yang berpotensi untuk terus dikaji dan dikembangkan, termasuk dalam hal pangan fungsional. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dan mendokumentasikan keanekaragaman hidangan tradisional Sasak yang berpotensi sebagai pangan fungsional dengan menggunakan pendekatan etnobotani dan gastronomi, sebagai bentuk dukungan upaya peningkatan kesehatan masyarakat dan potensi pariwisata. Penelitian deskriptif eksploratif ini dilaksanakan pada bulan Maret – September 2025 menggunakan metode *purposive sampling* dengan pengumpulan data secara *snowball sampling* melalui wawancara semi-terstruktur terhadap 52 informan. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat 53 spesies tumbuhan yang tergolong dalam 47 genus dan 27 famili; serta 7 spesies hewan yang tergolong dalam 7 genus dan 7 famili. Berdasarkan observasi lapangan, pengalaman empirik masyarakat, dan mengacu pada Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2020, spesies-spesies ini berkontribusi dalam 35 ragam pangan fungsional berbasis kuliner tradisional masyarakat Sasak. Hasil analisis berbasis *Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats* (SWOT) menunjukkan bahwa pada dasarnya pangan fungsional tradisional masyarakat Sasak sangat berpotensi untuk ditindaklanjuti untuk mendukung peningkatan kesehatan masyarakat dan pengembangan pariwisata kuliner khususnya di Pulau Lombok. Diharapkan hasil penelitian ini dapat berkontribusi dalam peningkatan apresiasi dan atensi terhadap kekayaan pangan fungsional tradisional Indonesia, di samping untuk pengelolaan sumberdaya alam dan kultural yang lebih berkelanjutan.

Kata Kunci: etnobiologi, konservasi, pangan fungsional, pariwisata, Sasak

ABSTRACT

Indonesia, as a multi-ethnic country, possesses cultural diversity, one of which is traditional food. This is further supported by the diversity of its natural plant and animal resources. Foodways are always linked to various factors, including preparation and manufacturing processes, authenticity, socio-cultural aspects, and health factors. Foods that have a positive effect on the body can be classified as functional foods. Sasak people possess a rich culinary heritage that has the potential for continued study and development, including in the area of functional foods. The purpose of this study is to explore and document the diversity of Sasak traditional food that has the potential to become a functional food using ethnobotanical and gastronomic approaches, as a form of support for efforts to improve public health and tourism. This exploratory descriptive research was conducted in March-September 2025 using purposive sampling, with data collection based on snowball sampling through semi-structured interviews with 52 respondents. The results state that there are 53 plant species belonging to 47 genera and 27 families; and 7 animal species belonging to 7 genera and 7 families. Based on field observations, empirical community experience, and referring to the 2020 Indonesian Food Composition Table, These species contribute to 35 functional foods based on traditional Sasak culinary. Strengths-Weaknesses-Opportunities-Threats (SWOT) analysis indicates that basically the Sasak functional food has a great potential to be followed up to support the improvement of public health and the development of culinary tourism, especially on Lombok Island. It is hoped that the results of this study can contribute to increase appreciation and attention to the richness of traditional functional foods in Indonesia, in addition to more sustainable management of natural and cultural resources.

Keywords: *ethnobiology, gastronomy, functional food, Sasak community, tourism*

PENDAHULUAN

Indonesia sebagai negara multi-etnis memiliki keragaman budaya di mana masing-masing produk budaya telah melalui proses perkembangan yang panjang, salah satu di antaranya adalah makanan tradisional. Makanan tradisional adalah makanan (termasuk jajanan) dan minuman serta bahan-bahan campuran (*ingredients*) yang secara tradisional telah digunakan dan berkembang di daerah atau masyarakat Indonesia (Rosyidi, 2006). Dalam perspektif budaya, makanan merupakan identitas, representasi, dan produk dari kebudayaan yang berkembang di masyarakat. Pola makan dan jenis makanan dapat menggambarkan perilaku hidup seperti kesehatan, gaya hidup, lingkungan, dan sistem-sistem sosial masyarakat pendukungnya (Wurianto, 2008). Dalam sudut pandang kebudayaan, makanan tradisional merupakan salah satu bentuk folklor non-verbal dalam kategori material, bersama-sama dengan arsitektur rakyat, kerajinan tangan, pakaian, perhiasan, minuman, dan obat tradisional (Endraswara, 2006; Wurianto, 2008).

Dalam ranah antropologi dan sosiologi, *food* dan *eating* merupakan sebuah konsep bagi masyarakat di berbagai wilayah (Debevec & Tivadar, 2006). *Foodways* akan selalu terkait dengan bermacam hal, antara lain proses preparasi dan pembuatan, *authenticity*, aspek sosio-kultural, dan juga faktor kesehatan. Makanan dan minuman tradisional Indonesia memiliki kandungan nutrisi yang bervariasi dan menyehatkan. Makanan juga dapat berfungsi untuk memelihara kesehatan atau memperlakukan (*treatment*) penyakit tertentu. Makanan yang memiliki efek positif pada tubuh dapat diklasifikasikan sebagai makanan atau pangan fungsional (Marliyati dkk., 2013). Definisi pangan fungsional menurut beberapa organisasi dunia seperti *The Institute of Medicine's Food & Nutrition Board*, *The International Life Sciences Institute*, dan *The American Dietetic Association* pada dasarnya merujuk pada pangan yang karena senyawa aktif yang dimilikinya secara fisiologis mampu memberikan manfaat kesehatan di luar manfaat zat-zat gizi dasar yang dikandungnya (Handito dkk., 2019). Pangan fungsional memiliki efek fisiologis yang bermanfaat bagi tubuh dan memiliki kemampuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan karena mengandung senyawa-senyawa bioaktif seperti misalnya serat, karbohidrat, gula, alkohol, asam lemak tak jenuh, protein, bakteri asam laktat, dan vitamin serta mineral-mineral tertentu (Gardjito, 2013). Menurut Badan Pengawasan Obat dan Makanan (BPOM), pangan fungsional adalah pangan olahan yang mengandung satu atau lebih komponen pangan yang berdasarkan kajian ilmiah mempunyai fungsi fisiologis tertentu diluar fungsi dasarnya, terbukti tidak membahayakan dan bermanfaat bagi kesehatan (Avila, 2023).

Suku Sasak seperti halnya suku-suku lain di Indonesia, memiliki kekayaan kuliner yang berpotensi untuk terus dikaji dan dikembangkan. Dari hasil penelitian sebelumnya terdapat sekitar

151 jenis makanan dan minuman tradisional Sasak, yang memanfaatkan kurang lebih 114 jenis tumbuhan dan 132 jenis hewan, dan beberapa di antaranya berpotensi sebagai minuman fungsional (Sukenti dkk., 2016a, 2016b, dan 2019). Penelitian-penelitian yang telah ada tersebut belum secara khusus mengeksplorasi dan menyoroti keanekaragaman pangan fungsional berbasis hidangan tradisional masyarakat Sasak secara komprehensif dengan bidang-bidang yang potensial, selain juga perlu dilakukan pemutakhiran data terkait pangan fungsional secara khusus. Tindak lanjut riset-riset selanjutnya pada dasarnya merupakan respon terhadap perubahan kondisi masyarakat terutama dalam hal konsumsi pangan. Pada masa sekarang makin diperlukan solusi agar masyarakat dapat memiliki gaya hidup sehat, karena peningkatan konsumsi makanan cepat saji dalam jangka panjang saat dikhawatirkan memicu timbulnya penyakit-penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi, kanker, dan osteoporosis (Setiawan dkk., 2024). Tendensi meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap kesehatan terlebih pasca pandemic Covid-19 merupakan peluang bagi pangan fungsional berbasis bahan lokal untuk semakin dikenal dan dikembangkan (Khoerunisa, 2020).

Salah satu cara yang baik untuk memonitor dan melestarikan keragaman genetik dan pengetahuan kuliner tradisional adalah dengan melakukan lebih banyak riset-riset etnografi. Kelestarian pengetahuan kuliner tradisional akan terkait dengan eksistensi kultivar-kultivar lokal di suatu daerah, terlebih jika masyarakat membudidayakan dan memanfaatkannya secara berkelanjutan, serta menghindari ketergantungan pada sistem *supply* yang sifatnya komersial. Pengetahuan tertulis mungkin tidak dapat mewakili seluruh pengetahuan yang dimiliki masyarakat, dan juga bukan merupakan pengganti komunikasi oral, namun setidaknya dapat merupakan stimulus bagi inovasi, adaptasi, dan suatu bentuk baru dalam komunikasi oral. Dengan demikian salah satu upaya yang dapat dilakukan terkait keragaman genetik dan pengetahuan kuliner adalah terus mewariskan pengetahuan kuliner dalam media tertulis dengan perhatian khusus pada identifikasi kultivar yang sesuai untuk tiap jenis hidangan (Matthews, 2004). Eksplorasi terhadap pangan fungsional tradisional dapat berkontribusi dalam menjaga kualitas kesehatan masyarakat dalam kehidupan sehari-hari (Athasani, 2024).

Pada dasarnya perlu dilakukan banyak kajian terhadap kuliner nusantara untuk dapat mendokumentasikan keragaman dan mengeksplorasi upaya pengembangannya, sebelum informasi dan pengetahuan lokal tersebut tergerus oleh faktor modernisasi. Kajian terkait pangan fungsional pada kuliner-kuliner nusantara pun perlu ditingkatkan, selain sebagai bentuk upaya pelestarian budaya dan sumberdaya hayati, juga merupakan dukungan bagi bidang kesehatan masyarakat dan pariwisata nasional secara umum. Hasil kajian dapat ditindaklanjuti sebagai bahan pertimbangan dalam menu diet tertentu yang juga dapat diformulasikan lebih jauh agar dapat diterima dari sisi organoleptik dan kandungan nutrisi (Mubarok & Nurkhasanah, 2022). Kajian eksplorasi pangan fungsional tradisional selain dapat meningkatkan eksistensi produk pangan lokal juga merupakan bentuk sosialisasi manfaat kesehatan dan diversifikasi pangan (Septian dkk., 2024). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mendokumentasikan keanekaragaman pangan fungsional Suku Sasak dengan menggunakan pendekatan etnobotani dan gastronomi, sebagai bentuk dukungan upaya peningkatan kesehatan masyarakat dan potensi pariwisata. Batasan pangan fungsional dalam penelitian ini didasarkan pada pengalaman empirik masyarakat setempat sehingga melahirkan klaim etnomedik yang diyakini dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, dan merujuk pula pada batasan mengenai pangan fungsional yang dikeluarkan oleh badan dan organisasi terkait baik nasional maupun internasional.

BAHAN DAN METODE

Penelitian deskriptif eksploratif ini dilaksanakan pada bulan Maret – September 2025 di Pulau Lombok, meliputi Kabupaten Lombok Barat, Lombok Tengah, Lombok Timur, dan Lombok Utara. Areal kaji pada tiap daerah dipilih dengan asumsi memiliki komunitas yang memiliki kompetensi informasi terkait pangan fungsional tradisional Sasak. Pengumpulan data menggunakan metode *purposive sampling* melalui observasi, dokumentasi, dan wawancara terhadap 52 informan yang dipilih melalui *snowball sampling* (Cotton, 1996; Martin, 2007; Moleong, 2008). Instrumen

penelitian berupa panduan pertanyaan dan *voucher specimen* terkait kebutuhan data penelitian. Informan terdiri atas ibu rumah tangga, juru masak tradisional, *belian* (penyehat tradisional), pedagang makanan tradisional, tenaga kesehatan, pemangku adat, dan tokoh masyarakat. Responden telah diinformasikan hal-hal terkait tujuan penelitian, kerahasiaan, dan partisipasi yang bersifat sukarela. Pertimbangan etik mengikuti standar pedoman ilmu sosial terkait *informed consent* (Ferreira & Serpa, 2018).

Bahan yang digunakan adalah jenis-jenis tumbuhan dan hewan yang dikaji, dan bahan kimia untuk pembuatan herbarium. Alat yang digunakan adalah peralatan untuk membuat herbarium, alat tulis, peralatan untuk dokumentasi, buku Tumbuhan Berguna Indonesia 1-4 (Heyne, 1988), dan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) 2020 (Kemenkes RI, 2020).

Penelitian terdiri dari 6 bagian, yaitu: eksplorasi ragam pangan fungsional pada hidangan tradisional Suku Sasak, identifikasi jenis tumbuhan/hewan penyusun pangan fungsional Suku Sasak, validasi saintifik dan estimasi nilai gizi pangan fungsional berdasarkan TKPI 2020, penggalan aspek etnobiologi dan gastronomi, analisis SWOT kualitatif, serta penyusunan rekomendasi pengembangan/tindak lanjut. Analisis SWOT melibatkan pihak-pihak yang berkompeten terkait pangan fungsional, kesehatan, dan pariwisata, serta data-data sekunder. Penghitungan nilai penting spesies (tumbuhan) mengikuti rumus *Index of Cultural Significance* (ICS) Turner (1988) dalam Hoffman & Gallaher (2007), sebagai berikut:

$$ICS = \sum_{i=1}^n (q \times i \times e)$$

dengan q = nilai kualitas; i = nilai intensitas penggunaan; e = nilai eksklusivitas.

Validasi data menggunakan metode triangulasi (Cotton, 1996; Martin, 2007), dan informasi botani didukung oleh identifikasi tumbuhan di Laboratorium Biologi Lanjut FMIPA Universitas Mataram. Data kualitatif dianalisis secara deskriptif setelah melalui reduksi data, penyajian data, dan verifikasi (Miles & Huberman, 1984; Nasution, 1988). Data kualitatif dan kuantitatif kemudian dianalisis secara terintegrasi dan menyeluruh terkait aspek-aspek yang dikaji (Purwanto dkk., 2011), yaitu etnobiologi, gastronomi, pangan fungsional, dan potensi pariwisata.

HASIL

Dari hasil penelitian terdokumentasi 35 jenis hidangan tradisional Suku Sasak yang berpotensi berfungsi sebagai pangan fungsional, yang terdiri atas 13 jenis pangan dalam diet masyarakat sehari-hari (10 jenis pangan di antaranya berbasis bahan hewani), 4 jenis pangan tambahan (makanan kecil/jajanan), 7 jenis pangan berupa minuman, dan 3 jenis dalam bentuk kondimen (pelengkap hidangan) (Tabel 1).

Tabel 1. Jenis-jenis pangan fungsional berdasarkan pengalaman empirik masyarakat Suku Sasak di Pulau Lombok (*Kinds of functional food of Sasak people on Lombok Island*).

No	Hidangan (Dish)	Bahan utama/bagian yang digunakan (Main ingredients/plant part)	Manfaat kesehatan (Health benefit)	Kategori pangan (Category)	Preparasi (Preparation)
1.	Bebalung (<i>Beef-bone soup</i>)	Daging sapi/tulang iga dan tulang muda (<i>Beef/ribs & young beef-bone</i>)	Menambah stamina dan meningkatkan tekanan darah (<i>Increase stamina and blood pressure</i>)	Makanan sehari-hari (hewani) (<i>Daily dish</i>)	Daging sapi, tulang, dan bumbu/rempah direbus, seperti membuat sup. (<i>Beef/ribs, young beef-bone, and spices are boiled in the water like making soup</i>)
2.	Peleceng lindung (<i>Spicy eel</i>)	Belut (<i>Eel</i>)	Meningkatkan tekanan darah (<i>Increase blood pressure</i>)	Makanan sehari-hari (hewani) (<i>Daily dish</i>)	Daging belut kering ditumis dalam sambal (<i>Dried eel flesh sauteed in chili sauce</i>)
3.	Siak bagek empak toko (<i>salty snake-head fish with tamarind</i>)	Ikan gabus (<i>Snake-head fish</i>)	Mempercepat penyembuhan luka dan nyeri (<i>Wound and pain relieve</i>)	Makanan sehari-hari (hewani) (<i>Daily dish</i>)	Ikan gabus dimasak menggunakan garam dan asam (<i>Snake-head fish cooked with salt & tamarind</i>)
4.	Kelak kuning empak tokok (<i>Yellow spiced snake-head fish</i>)	Ikan gabus (<i>Snake-head fish</i>)	Mempercepat penyembuhan luka dan nyeri (<i>Wound and pain relieve</i>)	Makanan sehari-hari (hewani) (<i>Daily dish</i>)	Ikan gabus dimasak dengan bumbu kuning (<i>Snake-head fish cooked with turmeric mixed-spice</i>)
5.	Rarit (<i>Beef jerky</i>)	Daging sapi (<i>Beef</i>)	Meningkatkan tekanan darah (<i>Increase blood pressure</i>)	Makanan sehari-hari (hewani) (<i>Daily dish</i>)	Daging sapi berbumbu diiris tipis, dikeringkan, digoreng (<i>marinated beef sliced, dried, and fried</i>)
6.	Bajo (<i>Salted fish</i>)	Ikan lembain (<i>Parrot fish</i>)	Meningkatkan tekanan darah (<i>Increase blood pressure</i>)	Makanan sehari-hari (hewani) (<i>Daily dish</i>)	Ikan bajo diolah menjadi ikan asin, digoreng (<i>Salty parrot fish, fried</i>)
7.	Manuk jamak (<i>Free range chicken soup</i>)	Ayam kampung (<i>Free range chicken</i>)	Menambah tenaga (pada ibu hamil) (<i>Energy booster for pregnant woman</i>)	Makanan sehari-hari (hewani) (<i>Daily dish</i>)	Ayam kampung diolah menjadi sup (<i>Free range chicken cooked as soup</i>)
8.	Sambel kenango (<i>Rice bug chili paste</i>)	Walang sangit (<i>Rice bug</i>)	Menambah nafsu makan (<i>Appetite enhancer</i>)	Kondimen (<i>Condiment</i>)	Walang sangit digoreng dan dicampur dengan sambal (<i>Fried rice bug miced with chili sauce</i>)
9.	Kelak manis (sayur bening) (<i>Clear vegetables soup</i>)	Daun kelor (<i>Moringa leaf</i>)	Anti-kanker, menghaluskan kulit, meredakan panas dalam. (<i>Anti-cancer, skin smoothing, relieve mouth-ulcer/sore throat</i>)	Makanan sehari-hari (<i>Daily dish</i>)	

No	Hidangan (Dish)	Bahan utama/bagian yang digunakan (Main ingredients/plant part)	Manfaat kesehatan (Health benefit)	Kategori pangan (Category)	Preparasi (Preparation)
10.	Kelak perseng/ dadar/ bagek (Tamarind soup)	Daun sager (katuk) (Star gooseberry leaf)	Pelancar ASI (Lactation support)	Makanan sehari-hari (Daily dish)	Daun dimasak sebagai sup (leaves are cooked as clear soup) Daun dimasak menggunakan bumbu-bumbu dan asam (Leaves are cooked with spices and tamarind)
		Daun ketujur (turi) (Hummingbird tree leaf)	Pelancar ASI (Lactation support)		
		Daun semanggi (Clover leaf)	Mencegah typhus (relieve typhoid fever)		
		Daun cabai (Chili leaf)	Anti-diabetes (Anti-diabetic)		
11.	Serebuk/urap (Vegetables salad with shredded coconut dressing)	Daun ubi jalar (Sweet potato leaf)	Meningkatkan Hb (Increase Hb)	Makanan sehari-hari (Daily dish)	
		Kangkung (Water spinach, leaf & stem)	Meningkatkan Hb (Increase Hb)		
		Daun singkong, kecipir, toge, terong, kelapa parut (Cassava leaf, winged bean, bean sprouts eggplant, shredded coconut)	Meningkatkan HB dan melancarkan pencernaan (Increase Hb, improve digestion)		
		Daun turi, kacang merah, kecipir, kelapa parut (Hummingbird tree leaf, red bean, winged bean, shredded coconut)	Melancarkan ASI dan mengontrol gula darah (Lactation support, anti-diabetic)		
		Daun bebele, toge, kecipir, kelapa parut (Pennywort, bean sprouts, winged bean, shredded coconut)	Mencegah panas dalam dan melancarkan pencernaan (Relieve mouth-ulcer/sore throat, improve digestion)		
		Daun pepaya, terong, toge, daun singkong, kelapa parut	Mencegah malaria, meningkatkan HB, dan melancarkan pencernaan (Anti-malaria, increase Hb, improve digestion)		Sayuran direbus, dicampur dengan parutan kelapa berbumbu (Steamed vegetables mixed with spicy shredded coconut)

No	Hidangan (Dish)	Bahan utama/bagian yang digunakan (Main ingredients/plant part)	Manfaat kesehatan (Health benefit)	Kategori pangan (Category)	Preparasi (Preparation)
		(Papaya leaf, eggplant, bean sprouts, cassava leaf, shredded coconut)			
		Geranggang (rumput laut), kelapa parut (Seaweed, shredded coconut)	Menyehatkan kulit (Skin health)		
		Daun timus, toge, kelapa parut	Menghilangkan bau badan, mengobati panas dalam, dan melancarkan BAB (Anti-prespirant, relieve mouth- ulcer/sore throat, anti- constipation)		
		(Timus leaf, bean sprouts, shredded coconut)			
		Daun jarak, toge, terong, kol, kelapa parut (Castor leaf, bean sprouts, eggplant, cabbage, shredded coconut)	Mengatasi berbagai macam penyakit (Various diseases)		
12.	Pelecing kangkung (Spicy water spinach salad)	Kangkung, toge, tomat (Water spinach, bean sprouts, tomato)	Mengatasi anemia, melancarkan pencernaan dan mencegah sariawan (for anemia, improve digestion, relieve mouth-ulcer/sore throat, anti-constipation)	Makanan sehari-hari (Daily dish)	Sayuran rebus dicampur dengan sambal (Steamed vegetables mixed with chili sauce)
13.	Pedis panas (Spicy sour soup)	Sayur: labu putih, daun singkong/daun turi/ kangkung), kecipir; kacang-kacangan: kedelai/kacang merah/kacang tanah/komak), asam (White pumpkin, cassava leaf/hummingbird leaf/water spinach, winged-bean/soy	Mencegah typhus, Meningkatkan Hb, melancarkan ASI, Meningkatkan kekebalan tubuh, dan melancarkan pencernaan (Anti-thypoid, increase Hb, lactation support, increase, increase immune system, improve digestion)	Makanan sehari-hari (Daily dish)	Sayuran dimasak sebagai sup dengan bumbu rempah dan asam (Vegetables cooked as soup with spices and tamarind)

No	Hidangan (Dish)	Bahan utama/bagian yang digunakan (Main ingredients/plant part)	Manfaat kesehatan (Health benefit)	Kategori pangan (Category)	Preparasi (Preparation)
14.	Kedantuk (Cucumber salad)	bean/red bean/peanut/lab-lab bean) Timun, kelapa parut (Cucumber, shredded coconut)	Menurunkan tekanan darah dan menetralkan tubuh (Decrease blood pressure, body hydration)	Makanan sehari-hari (Daily dish)	Timun dipotong kecil, dicampur dengan kelapa parut dan bawang merah (chopped cucumber mixed with shredded coconut & onion)
15.	Ares	Batang pisang, santan, ragi beleq (bumbu lengkap/rempah) (Banana stem, coconut milk, complete spices paste)	Melancarkan pencernaan (Improve digestion)	Makanan sehari- hari/sesaji/ritual (Daily/offering/ ritual dish)	Batang pisang dipotong kecil,c dimasak dengan bumbu dan santan (chopped banana stem cooked in coconut milk and spices)
16.	Tumis perie (pare) (Stir-fried bitter- melon)	Pare (Bitter melon)	Mengatasi diabetes (Anti-diabetic)	Makanan sehari-hari (Daily dish)	Pare diiris kecil ditumis dengan bumbu (chopped bitter mellon sauteed with spices)
17.	Jejeruk (olah-olah) (Vegetable salad with shredded coconut dressing)	Paku, kecipir, toge, kangkung, santan kental, kelapa parut (Fern leaf, winged-bean, bean-sprouts, thick coconut milk, shredded coconut)	Melancarkan pencernaan dan menjaga kekebalan tubuh (Improve digestion amd immune system)	Makanan sehari-hari (Daily dish)	Sayuran rebus dipotong-potong, dicampur dengan santan kental (Chopped boiled vegetables mixed with thick milk coconut)
18.	Ebatan (Spicy vegetables salad)	Daun belimbing, pisang jawa, kacang hijau, daging sapi, kelapa parut (Star-fruit leaf, banana, green bean, beef, shredded coconut)	Menaikkan tekanan darah dan meningkatkan kekebalan tubuh (Increase blood pressure and immune system)	Makanan sehari-hari (Daily dish)	Sayuran dan daging dipotong kecil, dibalur bumbu dan kelapa parut (boiled vegetables and beef mixed with spices and shredded coconut)
19.	Beberok geranggang (Spicy seaweed salad)	Geranggang (rumput laut) (Seaweed)	Menyehatkan kulit dan menjaga kekebalan tubuh (Support skin health and immune system)	Makanan sehari-hari (Daily dish)	Rumput laut direbus, dicampur dengan cabai dan tomat (boiled vegetables mixed with spicy tomato sauce)
20.	Kelak beberok daun gegawok (daun sintrong)	Daun sintrong, kacang kedelai (Redflower ragleaf, soy- bean)	Menurunkan suhu tubuh (Decrease body temperatur)	Makanan sehari-hari (Daily dish)	Sayuran dimasak dengan air dan bumbu beberok (Vegetables boiled in water and spicy sauce)

No	Hidangan (Dish)	Bahan utama/bagian yang digunakan (Main ingredients/plant part)	Manfaat kesehatan (Health benefit)	Kategori pangan (Category)	Preparasi (Preparation)
	<i>(Redflower ragleaf soup)</i>				
21.	Bebetok (<i>Taro leaf wrapped with spices and young shredded coconut</i>)	Daun talas, kelapa muda parut, daging sapi (<i>Taro leaf, young shredded coconut, beef</i>)	Meningkatkan kekebalan tubuh (<i>Increase immune system</i>)	Makanan sehari-hari (<i>Daily dish</i>)	Kelapa parut berbumbu dibungkus daun talas, dimasak dengan santan (<i>Spicy shredded coconut wrapped in taro leaves, cooked in milk coconut</i>)
22.	Sambal semprong/ cicang (<i>Torch ginger chili sauce</i>)	Kecombrang (bunga/tunas/ umbi) (<i>Torch ginger, flower or rhizome</i>)	Menghangatkan badan, menghilangkan bau badan, meredakan batuk, dan melancarkan pencernaan (<i>Body warmer, anti-prespirant, relieve cough, improve digestion</i>)	Makanan sehari-hari (kondimen) (<i>Daily dish/condiment</i>)	Sambal dicampur dengan potongan kecombrang (<i>Chopped torch ginger mixed with chili sauce</i>)
23.	Sambal kuncli (<i>Finger-root chili paste</i>)	Temu kunci (<i>Ginger-root</i>)	Menghangatkan badan, menghilangkan bau badan, meredakan batuk, dan melancarkan pencernaan (<i>Body warmer, anti-prespirant, relieve cough, improve digestion</i>)	Makanan sehari-hari (kondimen) (<i>Daily dish/condiment</i>)	Temu kunci dihaluskan bersama bahan sambal (<i>Ginger-root grounded with chili sauce ingredients</i>)
24.	Tape singkong (<i>Fermented cassava</i>)	Singkong, ragi (<i>Cassava-root, yeast</i>)	Menyembuhkan bisul (<i>Relieve furuncle</i>)	Makanan kecil (<i>Snack</i>)	Singkong difermentasi menggunakan ragi tape (<i>Cassava-root fermented using yeast</i>)
25.	Serbat (<i>Herbal drink</i>)	Kunyit, jahe, serai, gula merah (opsional), daun salam, kayu manis. (<i>Curcuma rhizome, lemongrass, palm sugar,</i>	Meredakan batuk, panas dalam, meningkatkan kekebalan tubuh, dan menyehatkan organ reproduksi (<i>relieve cough, improve imunity and reproduction organ</i>)	Minuman (<i>beverage</i>)	Seluruh bahan dididihkan dalam air, kemudian disaring (<i>All ingredients are boiled in water and then filtered</i>)
26.	Cincau daluman (<i>grass jelly drink</i>)	Daun daluman, santan (<i>Cyclea barbata leaves, coconut milk</i>)	Meredakan panas dalam (<i>Relieve mouth-ulcer/sore throat</i>)	Minuman (<i>beverage</i>)	Daun dihaluskan bersama air, kemudian diperas, air didiamkan 2-4 jam hingga memadat (<i>Leaves are crushed with water, filtered and leave the water until being solid</i>)
27.	Es Kenyamen/komboq (<i>iced young coconut</i>)	Air kelapa & daging kelapa muda (<i>coconut water & young coconut flesh</i>)	Mendetoks tubuh, menambah cairan tubuh, membersihkan kandungan (<i>detoxification, hydration, main, uterus maintaining</i>)	Minuman (<i>beverage</i>)	Air dan daging kelapa muda diminum langsung (<i>Water and young coconut flesh are drunk un- treated</i>)

No	Hidangan (Dish)	Bahan utama/bagian yang digunakan (Main ingredients/plant part)	Manfaat kesehatan (Health benefit)	Kategori pangan (Category)	Preparasi (Preparation)
28.	Kopi (<i>Coffee</i>)	Biji kopi (<i>Coffee bean</i>)	Menghilangkan sakit kepala & kantuk (<i>analgesic & caffeine effect</i>)	Minuman (<i>beverage</i>)	Biji kopi disangrai, dihaluskan, kemudian diseduh (<i>Coffee beans are roasted, ground and brewed</i>)
29.	Kopi kedelai (<i>soya drink</i>)	Biji kedelai (<i>soya seed</i>)	Memelihara kesehatan <i>Health drink</i>	Minuman (<i>beverage</i>)	Biji kedelai disangrai, dihaluskan, kemudian diseduh (<i>Soya beans are roasted, ground and brewed</i>)
30.	Brem (<i>fermented rice wine</i>)	Beras ketan(fermentasi) (<i>fermented sticky- rice</i>)	Meningkatkan stamina (<i>increase stamina</i>)	Minuman (<i>beverage</i>)	Beras ketan direbus, difermentasi dengan ragi minimal 1 minggu hingga menghasilkan cairan brem (<i>Steamed sticky-rice are fermented using yeast for min. 1 week to produce alcohol</i>)
31.	Tuak (<i>palm wine</i>)	Nira aren (<i>palm sap water</i>)	Meningkatkan stamina (<i>increase stamina</i>)	Minuman (<i>beverage</i>)	Nira segar difermentasi menggunakan kulit kayu bajur (<i>Pterospermum javanicum</i>) selama 12-24 jam hingga menghasilkan alkohol (<i>Fresh palm sap water is fermented by adding the bark of Pterospermum javanicum for 12-24 hours to produce alcohol</i>)
32.	Celilong (<i>mashed cassava cake</i>)	Singkong, gula merah, kelapa parut (<i>cassava-root, palm sugar, shredded coconut</i>)	Menambah tenaga (<i>energy source</i>)	Makanan kecil (<i>snack</i>)	Singkong parut, kelapa parut, diisi gula merah, dibungkus daun pisang, dikukus (<i>Shredded cassava & coconut, filled with palm sugar, wrapped in banana leaves and steamed</i>)
33.	Sumping (<i>mashed pumpkin cake</i>)	Labu kuning, kelapa parut, tepung beras (<i>pumpkin, shredded coconut, rice flour</i>)	Menjaga kesehatan mata (<i>eye health</i>)	Makanan kecil (<i>snack</i>)	Labu parut & kelapa parut dicampur dengan tepung beras & gula merah, dibungkus daun pisang, dikukus (<i>Shredded pumpkin & coconut are mixed with rice flour & palm sugar, wrapped in banana leaves and steamed</i>)
34.	Olahan nyale (<i>food from sea worm</i>)	Cacing nyale (<i>sea worm</i>)	Sumber protein (<i>protein source</i>)	Hidangan musiman (<i>seasonal food</i>)	Cacing diolah dengan dibakar, diolah menjadi pepes, atau dibuat sambal (<i>Sea worms could be roasted, steamed with mixed spices, or sauteed with chili sauce</i>)
35.	Dodol rumput laut (<i>seaweed jelly</i>)	Rumput laut (<i>seaweed</i>)	Kesehatan pencernaan (<i>digestive-health</i>)	Makanan kecil (<i>snack</i>)	Rumput laut kering direndam air kapur, cuci bersih, haluskan menjadi bubur, dimasak dengan gula, santan, dan tepung ketan (<i>Dried seaweed soaked in lime water, washed, mashed into porridge, cooked with sugar, coconut milk & sticky-rice flour</i>)

Jenis-jenis pangan pada Tabel 1 melibatkan 53 spesies tumbuhan dan 6 spesies hewan. Berikut ini adalah daftar jenis-jenis tumbuhan yang dimanfaatkan dalam pengolahan pangan fungsional masyarakat Suku Sasak (Tabel 2):

Tabel 2. Jenis-jenis tumbuhan yang dimanfaatkan dalam pangan fungsional berdasarkan pengalaman empirik masyarakat Sasak (*List of plant species used in Sasak functional food*).

No	Nama lokal (Local name)	Spesies (Species)	Famili (Family)	Pemanfaatan (Utilization)	Pengelolaan (Management)
1.	Bawang merah (<i>red onion</i>)	<i>Allium cepa</i> L.	Amaryllidaceae	Bebalung, kelak kuning, tumis pare, pedis panas, kedantuk, urap, kelak beberok, jejeruk, ebatan, sambal kuncli, bebetok, sambal semprong, dan ares	Budidaya (<i>cultivated</i>)
2.	Bawang putih (<i>garlic</i>)	<i>Allium sativum</i> L.	Amaryllidaceae	Bebalung, peleceng lindung, kelak kuning, pedis panas, urap, kedantuk, ares ebatan, jejeruk, tumis pare, sambal semprong, sambal kuncli, bebetok, dan kelak beberok	Budidaya (<i>cultivated</i>)
3.	Pegagan (<i>Asiatic pennywort</i>)	<i>Centella asiatica</i> (L.) Urb.	Apiaceae	Urap	Liar, diperjualbelikan (<i>wild, sold</i>)
4.	Ketumbar (<i>coriander</i>)	<i>Coriandrum sativum</i> L.	Apiaceae	Ares	Budidaya (<i>cultivated</i>)
5.	Talas (<i>taro</i>)	<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott	Araceae	Bebetok	Liar, diperjualbelikan (<i>wild, sold</i>)
6.	Aren (<i>sugar palm</i>)	<i>Arenga pinnata</i> (Wurmb) Merr.	Arecaceae	Tuak, serbat, es kelapa muda, es daluman, celilong, jejeruk, sumping dan ares	Budidaya/liar (<i>cultivated, wild</i>)
7.	Kelapa (<i>coconut</i>)	<i>Cocos nucifera</i> L.	Arecaceae	Urap, es kelapa muda, jejeruk, ebatan, ares, kedantuk, dan sumping	Budidaya (<i>cultivated</i>)
8.	Sintrong (<i>thickhead</i>)	<i>Crassocephalum crepidioides</i> (Benth.) S.Moore	Asteraceae	Kelak beberok	Liar, diperjualbelikan (<i>wild, sold</i>)
9.	Paku (<i>vegetable fern</i>)	<i>Diplazium esculentum</i> (Retz.) Sw.	Athyriaceae	Jejeruk	Liar, diperjualbelikan (<i>wild, sold</i>)
10.	Ketimus (<i>trenggulun</i>)	<i>Protium javanicum</i> Burm.f.	Burseraceae	Urap	Liar (<i>wild</i>)
11.	Rumput laut (<i>seaweed</i>)	<i>Caulerpa</i> sp.	Caulerpaceae	Beberok dan urap	Budidaya (<i>cultivated</i>)
12.	Kangkung (<i>water spinach</i>)	<i>Ipomoea aquatica</i> Forssk.	Convolvulaceae	Peleceng dan kelak perseng	Budidaya/liar (<i>cultivated, wild</i>)

No	Nama lokal (Local name)	Spesies (Species)	Famili (Family)	Pemanfaatan (Utilization)	Pengelolaan (Management)
13.	Ubi jalar (<i>sweet potato</i>)	<i>Ipomoea batatas</i> (L.) Lam.	Convolvulaceae	Daunnya (kelak perseng/dadar/bagek)	Budidaya (<i>cultivated</i>)
14.	Timun (<i>cucumber</i>)	<i>Cucumis sativus</i> L.	Cucurbitaceae	Kedantuk	Budidaya (<i>cultivated</i>)
15.	Labu kuning (<i>pumpkin</i>)	<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne	Cucurbitaceae	Sumbing	Budidaya (<i>cultivated</i>)
16.	Labu putih (<i>bottle gourd</i>)	<i>Lagenaria siceraria</i> (Molina) Standl.	Cucurbitaceae	Pedis panas	Budidaya (<i>cultivated</i>)
17.	Pare (<i>bitter melon</i>)	<i>Momordica charantia</i> L.	Cucurbitaceae	Tumis	Budidaya (<i>cultivated</i>)
18.	Kemiri (<i>candle nut</i>)	<i>Aleurites moluccanus</i> (L.) Willd.	Euphorbiaceae	Bebalung, ares, jejeruk, dan ebatan	Budidaya (<i>cultivated</i>)
19.	Jarak Turki/pepaya Jepang (<i>tree spinach</i>)	<i>Cnidioscolus aconitifolius</i> (Mill.) I.M.Johnst.	Euphorbiaceae	Urap	Budidaya (<i>cultivated</i>)
20.	Jarak pagar (<i>physic nut</i>)	<i>Jatropha curcas</i> L.	Euphorbiaceae	Urap	Budidaya (<i>cultivated</i>)
21.	Singkong (<i>cassava</i>)	<i>Manihot esculenta</i> Crantz	Euphorbiaceae	Daun (urap dan pedis panas) dan umbinya dijadikan tape	Budidaya (<i>cultivated</i>)
22.	Kacang tanah (<i>peanut</i>)	<i>Arachis hypogaea</i> L.	Fabaceae	Pedis panas	Budidaya (<i>cultivated</i>)
23.	Kacang kedelai (<i>soybean</i>)	<i>Glycine max</i> (L.) Merr.	Fabaceae	Kelak beberok dan kopi kedelai	Budidaya (<i>cultivated</i>)
24.	Komak (<i>lablab bean</i>)	<i>Lablab purpureus</i> (L.) Sweet	Fabaceae	Pedis panas	Budidaya (<i>cultivated</i>)
25.	Kacang merah (<i>red kidney bean</i>)	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	Fabaceae	Pedis panas dan urap	Budidaya (<i>cultivated</i>)
26.	Kecipir (<i>winged bean</i>)	<i>Psophocarpus tetragonolobus</i> (L.) DC.	Fabaceae	Urap, jejeruk, dan pedis panas	Budidaya (<i>cultivated</i>)
27.	Turi (<i>vegetable hummingbird</i>)	<i>Sesbania grandiflora</i> (L.) Poir.	Fabaceae	Kelak manis (sayur bening), urap, dan pedis panas	Budidaya (<i>cultivated</i>)

No	Nama lokal (Local name)	Spesies (Species)	Famili (Family)	Pemanfaatan (Utilization)	Pengelolaan (Management)
28.	Asam (<i>tamarind</i>)	<i>Tamarindus indica</i> L.	Fabaceae	Pedis panas, kelak perseng, bebetok, dan bebalung	Budidaya (<i>cultivated</i>)
29.	Kacang hijau (<i>mung bean</i>)	<i>Vigna radiata</i> (L.) R.Wilczek	Fabaceae	Ebatan dan urap	Budidaya (<i>cultivated</i>)
30.	Kayu manis (<i>cinnamon</i>)	<i>Cinnamomum verum</i> J.Presl	Lauraceae	Serbat	Liar (<i>wild</i>)
31.	Semanggi (<i>water clover</i>)	<i>Marsilea crenata</i> C.Presl	Marsileaceae	Kelak manis (sayur bening)	Liar (<i>wild</i>)
32.	Daluman (<i>grass jelly</i>)	<i>Cyclea barbata</i> Miers	Menispermaceae	Cincau	Budidaya (<i>cultivated</i>)
33.	Kelor (<i>moringa</i>)	<i>Moringa oleifera</i> Lam.	Moringaceae	Kelak manis (sayur bening)	Budidaya (<i>cultivated</i>)
34.	Pisang (<i>banana</i>)	<i>Musa paradisiaca</i> L.	Musaceae	Ebatan, ares, dan daunnya bungkus celilong dan sumping	Budidaya (<i>cultivated</i>)
35.	Daun salam (<i>Indonesian bay-leaf</i>)	<i>Syzygium polyanthum</i> (Wight) Walp.	Myrtaceae	Serbat dan ares	Budidaya (<i>cultivated</i>)
36.	Belimbing (<i>star fruit</i>)	<i>Averrhoa carambola</i> L.	Oxalidaceae	Ebatan	Budidaya (<i>cultivated</i>)
37.	Katuk (<i>sweet leaf</i>)	<i>Sauropus androgynus</i> (L.) Merr.	Phyllanthaceae	Kelak manis (sayur bening)	Budidaya (<i>cultivated</i>)
38.	Merica (<i>pepper</i>)	<i>Piper nigrum</i> L.	Piperaceae	Bebalung, ebatan, ares,	Budidaya (<i>cultivated</i>)
39.	Padi (<i>rice</i>)	<i>Oryza sativa</i> L.	Poaceae	Berem	Budidaya (<i>cultivated</i>)
40.	Serai (<i>lemon grass</i>)	<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf	Poaceae	Serbat	Budidaya (<i>cultivated</i>)
41.	Kopi (<i>coffee</i>)	<i>Coffea</i> L. (<i>coffee</i>)	Rubiaceae	Kopi	Budidaya (<i>cultivated</i>)
42.	Jeruk limau (<i>lime</i>)	<i>Citrus x amblycarpa</i> (Hassk.) Ochse	Rutaceae	Beberok geranggang, peleceng kangkung, dan sambal kenango	Budidaya (<i>cultivated</i>)

No	Nama lokal (Local name)	Spesies (Species)	Famili (Family)	Pemanfaatan (Utilization)	Pengelolaan (Management)
43.	Jeruk nipis (<i>key lime</i>)	<i>Citrus x aurantiifolia</i> (Christm.) Swingle	Rutaceae	Es kelapa muda	Budidaya (<i>cultivated</i>)
44.	Cabe (<i>chili pepper</i>)	<i>Capsicum annuum</i> L.	Solanaceae	Bebalung, kelak manis daunnya, kelak kuning, peleceng lindung, tumis pare, pedis panas, urap, jejeruk, ebatan, sambal semprong, kelak beberok, sambal kuncli, beberok geranggang, sambal kenango, tumis pare ares, dan peleceng kangkung	Budidaya (<i>cultivated</i>)
45.	Cabe rawit (<i>bird's eye chili</i>)	<i>Capsicum frutescens</i> L.	Solanaceae	Bebalung, kelak manis daunnya, kelak kuning, peleceng lindung, tumis pare, pedis panas, urap, jejeruk, ebatan, sambal semprong, kelak beberok, sambal kuncli, beberok geranggang, sambal kenango, tumis pare ares, dan peleceng kangkung	Budidaya (<i>cultivated</i>)
46.	Tomat (<i>tomato</i>)	<i>Solanum lycopersicum</i> L.	Solanaceae	Kelak beberok, kelak kuning, beberok geranggang, sambal kenango, peleceng kangkung, dan tumis pare	Budidaya (<i>cultivated</i>)
47.	Terong bulat (<i>eggplant</i>)	<i>Solanum melongena</i> L.	Solanaceae	Urap	Budidaya (<i>cultivated</i>)
48.	Rumput laut (<i>seaweed</i>)	<i>Kappaphycus</i> sp.	Solieriaceae	Beberok dan urap	Budidaya (<i>cultivated</i>)
49.	Lengkuas (<i>shell ginger</i>)	<i>Alpinia galanga</i> (L.) Willd.	Zingiberaceae	Pedis panas, ares, dan ebatan	Budidaya (<i>cultivated</i>)
50.	Temu kunci (<i>finger root</i>)	<i>Boesenbergia rotunda</i> (L.) Mansf.	Zingiberaceae	Sambal	Budidaya (<i>cultivated</i>)
51.	Kunyit (<i>turmeric</i>)	<i>Curcuma longa</i> L.	zingiberaceae	Ebatan, serbat, ares, dan kelak kuning	Budidaya (<i>cultivated</i>)
52.	Kecombrang (<i>torch ginger</i>)	<i>Etlingera elatior</i> (Jack) R.M.Sm.	Zingiberaceae	Sambal	Budidaya/liar (<i>cultivated/wild</i>)
53.	Jahe (<i>ginger</i>)	<i>Zingiber officinale</i> Roscoe	Zingiberaceae	Ares dan serbat	Budidaya (<i>cultivated</i>)

Berikut ini adalah jenis-jenis hewan yang digunakan sebagai bahan utama pengolahan pangan fungsional oleh Suku Sasak (Tabel 3):

Tabel 3. Jenis-jenis hewan yang digunakan dalam pangan fungsional Suku Sasak (*List of animal species used in Sasak functional food*).

No	Nama lokal (Local name)	Spesies (Species)	Famili (Family)	Pemanfaatan (Utilization)	Pengelolaan (Management)
1.	Sapi (<i>beef</i>)	<i>Bos taurus</i> L.	Bovidae	Rarit, bebalung, ebatan, dan bebetok	Hewan ternak (<i>livestock</i>)
2.	Belut (<i>eel</i>)	<i>Monopterus albus</i> Zuiew	Synbranchidae	Pelecing lindung	Liar/habitat di alam (<i>wild</i>)
3.	Ikan Gabus (<i>common snakehead</i>)	<i>Channa striata</i> Bloch	Channidae	Kelak kuning dan siak bagek	Hewan ternak (<i>livestock</i>)
4.	Ikan Lembain (<i>surf parrotfish</i>)	<i>Scarus rivulatus</i> Valenciennes in Cuvier and Valenciennes	Scaridae	Ikan asin	Budidaya, habitat alami (<i>cultivated/livestock, wild</i>)
5.	Ayam kampung (<i>chicken</i>)	<i>Gallus gallus domesticus</i>	Phasianidae	Ayam kampung rebus	Hewan ternak (<i>livestock</i>)
6.	Walang sangit (<i>rice ear bug</i>)	<i>Leptocorisa oratorius</i>	Alydidae	Sambal kenango	Liar (<i>wild</i>)

Hasil analisis SWOT kualitatif disajikan pada Tabel 4 berikut:

Tabel 4. Identifikasi dan analisis faktor internal dan eksternal terkait pangan fungsional Sasak (*Identification and analysis of internal and external factors related to Sasak functional food*).

Faktor internal (Internal factors) Faktor eksternal (External factors)	<u>Kekuatan (S) (Strength)</u> 1. Ragam hidangan bervariasi (<i>Variety of dishes varies</i>) 2. Mayoritas merupakan menu sehari-hari Masyarakat (<i>The majority is the daily menu of the community</i>) 3. Mayoritas bahan baku mudah diperoleh, cara pengolahan relatif tidak sulit (<i>The majority is the daily menu of the community</i>) 4. Citarasa dapat diterima mayoritas masyarakat setempat, digemari (<i>The taste can be accepted by the majority of the local community, favored</i>) 5. Terdapat bahan baku unik sebagai daya tarik (<i>There are unique raw materials as an attraction</i>) 6. Memiliki manfaat fungsional (kesehatan), relevansi saintifik dapat ditelusuri (validasi) (<i>It has functional benefits (health), traceable scientific relevance (validation)</i>) 7. Pulau Lombok adalah destinasi andalan, dan pariwisata kuliner telah diinisiasi pemerintah setempat dengan baik (<i>Lombok Island is a mainstay destination, and culinary tourism has been well initiated by the local government</i>)	<u>Kelemahan (W) (Weakness)</u> 1. Terdapat jenis bahan baku yang terbatas karena tersedia secara musiman (ares) (<i>There are limited types of raw materials because they are available seasonally (ares)</i>) 2. Beberapa hidangan masih kurang populer (<i>Some dishes are still less popular</i>) 3. Aspek gastronomi masih kurang diberi atensi/tindak lanjut (<i>The gastronomic aspect is still not given attention/follow-up</i>) 4. Sosialisasi, promosi, dan strategi pemasaran belum optimal (<i>Socialization, promotion, and marketing strategies are not optimal</i>)
<u>Peluang (O) (Opportunity)</u> 1. Berpotensi untuk dikembangkan dan mendukung pariwisata NTB (<i>Potential to be developed and support NTB tourism</i>) 2. Memiliki nilai sosial budaya, tradisi, ekonomi (<i>Have socio-cultural, traditional, economic values</i>) 3. Keunikan bahan baku, terdapat jenis spesifik (<i>Uniqueness of raw materials, there are specific types</i>) 4. Keunikan tradisi dan preparasi (<i>Uniqueness of tradition and preparation</i>) 5. Pemanfaatan tumbuhan liar (<i>Utilization of wild plants</i>)	<u>Strategi S-O (Strategy)</u> 1. Menindaklanjuti ragam pangan fungsional dari sisi nutrisi sehingga manfaat fungsionalnya tervalidasi secara saintifik sehingga pemanfaatannya dapat dikembangkan untuk kesehatan masyarakat luas (<i>Follow up on a variety of functional foods in terms of nutrition so that their functional benefits are scientifically validated so that their use can be developed for the health of the wider community</i>) 2. Sosialisasi & penekanan manfaat pangan fungsional dalam pengelolaan dan pengembangan pariwisata NTB, khususnya pariwisata kuliner (<i>Socialization and emphasis on the benefits of</i>)	<u>Strategi W-O (Strategy)</u> 1. Menindaklanjuti keunikan dan keunggulan aspek gastronomi agar dapat dikemas menjadi aset penting dalam pengembangan pariwisata kuliner NTB (<i>Following up on the uniqueness and excellence of gastronomic aspects so that they can be packaged into important assets in the development of NTB's culinary tourism</i>) 2. Mengoptimalkan pemanfaatan kemajuan teknologi informasi untuk sosialisasi, strategi promosi, dan pemasaran (<i>Optimizing the use of information technology advances for socialization, promotion strategies, and marketing</i>)

6. Kemajuan teknologi informasi sebagai sarana promosi dan pemasaran, dan <i>trend</i> media aktualisasi diri (<i>The advancement of information technology as a means of promotion and marketing, and the trend of self-actualization media</i>)	<i>functional food in the management and development of NTB tourism, especially culinary tourism</i>) 3. Mengoptimalkan pemanfaatan kemajuan teknologi informasi untuk sosialisasi, promosi, dan pemasaran (<i>Optimizing the use of information technology advances for socialization, promotion, and marketing</i>)	
<u>Ancaman (T) (Threats)</u> 1. Persaingan dengan pangan modern kekinian di kalangan anak-anak dan orang muda (<i>Competition with contemporary modern foods among children and young people</i>) 2. Pola hidup/gaya hidup masyarakat, serta ketergantungan pada obat-obatan medis (<i>People's lifestyles/lifestyles, as well as dependence on medical drugs</i>) 3. Penangkapan belut dengan menggunakan strum/listrik, mengancam keseimbangan ekologis (<i>Eel fishing using strum/electricity, threatens ecological balance</i>) 4. Maraknya penggunaan sosial media sebagai media promosi berbagai jenis pangan, di satu sisi mampu mengurangi animo masyarakat untuk melestarikan pangan fungsional tradisional (<i>The rise of the use of social media as a medium for promoting various types of food, on the one hand, can reduce public interest in preserving traditional functional foods</i>) 5. Beberapa hidangan mulai jarang dibuat/dikonsumsi, karena kurang populer/bahan baku bersifat musiman (<i>Some dishes are starting to be rarely made/consumed, because they are less popular/the raw materials are seasonal</i>) 6. Terbatasnya dokumentasi tertulis/penelitian terkait pangan fungsional Sasak (<i>Limited written documentation/research related to Sasak functional food</i>) 7. Orisinalitas hidangan (terutama citarasa) perlu dijaga agar tetap memiliki karakter asli (<i>The originality of the dish (especially the taste) needs to be maintained so that it still has its original character</i>)	<u>Strategi S-T (Strategy)</u> 1. Mendukung upaya pelestarian & penelitian terkait pangan fungsional tradisional Sasak (<i>Supporting preservation and research efforts related to traditional Sasak functional foods</i>) 2. Mengoptimalkan pemanfaatan kemajuan teknologi informasi untuk sosialisasi, strategi promosi, dan pemasaran Sosialisasi terkait pemanfaatan /penyediaan bahan baku dengan cara-cara yang ramah lingkungan (<i>Optimizing the use of information technology advances for socialization, promotion strategies, and marketing Socialization related to the utilization/provision of raw materials in environmentally friendly ways</i>) 3. Meningkatkan budidaya jenis-jenis bahan baku tertentu yang rentan ketersediaannya (<i>Increase the cultivation of certain types of raw materials that are vulnerable to availability</i>) 4. Menjaga otentisitas pangan fungsional tradisional (<i>Maintaining the authenticity of traditional functional foods</i>)	<u>Strategi W-T (Strategy)</u> 1. Memperkenalkan keanekaragaman hayati & pengelolaannya kepada siswa mulai dari jenjang pendidikan terendah (<i>Introduce biodiversity and its management to students starting from the lowest level of education</i>) 2. Meningkatkan sosialisasi terkait pangan tradisional dengan target berbagai kalangan, dimulai dari siswa/pelajar sebagai bentuk pengenalan dan pelestarian (<i>Increasing socialization related to traditional foods with the target of various groups, starting from students/students as a form of introduction and preservation</i>) 3. Mengoptimalkan pemanfaatan kemajuan teknologi informasi untuk sosialisasi, strategi promosi, dan pemasaran (<i>Optimizing the use of information technology advances for socialization, promotion strategies, and marketing</i>) 4. Mengakomodir upaya-upaya pelestarian pangan fungsional tradisional Sasak (dengan segala nilai tradisi/budaya yang dimiliki) melalui berbagai event/kegiatan (pelatihan, festival, lomba, workshop, penelitian, dsb) (<i>Accommodating efforts to preserve traditional functional food of Sasak (with all its traditional/cultural values) through various events/activities (training, festivals, competitions, workshops, research, etc.)</i>)

PEMBAHASAN

Hasil penelitian mendokumentasi 53 spesies tumbuhan yang tergolong dalam 47 genus dan 27 famili; serta 7 spesies hewan yang tergolong dalam 7 genus dan 7 famili, dimana spesies-spesies ini berkontribusi dalam 35 ragam pangan fungsional berbasis kuliner tradisional masyarakat Sasak. Data ini merupakan dokumentasi informasi pengalaman empirik para responden dan narasumber secara turun-temurun. Pada dasarnya masih diperlukan tindak-lanjut kajian aspek farmakologis sebagai bentuk validasi, karena dalam riset ini tahapan yang dilakukan untuk melakukan verifikasi secara ilmiah baru berdasarkan informasi komposisi gizi menurut Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2020.

Pangan fungsional Sasak ini sebagian besar merupakan bagian dari menu sehari-hari masyarakat, walaupun terdapat beberapa jenis hidangan yang ketersediaannya bergantung kepada ketersediaan bahan baku (musiman), misalnya *sayur ares* (batang semu pisang), olahan *cacing nyale*, dan *beberoq geranggan* (rumput laut). Sebagian besar spesies tumbuhan merupakan tanaman budidaya, dan beberapa spesies merupakan tumbuhan liar atau tidak dibudidayakan secara intensif oleh masyarakat, misalnya *bebele* (*Centella asiatica*), talas (*Colocasia esculenta*), dan semanggi (*Marsilea crenata*). Hal ini mengindikasikan bahwa pada dasarnya pangan fungsional Sasak merupakan jenis pangan yang populer dan tidak ada kendala signifikan dalam hal pengadaan dan ketersediaan bahan bakunya. Untuk jenis-jenis hewan pada dasarnya juga hampir tersedia sepanjang tahun, kecuali *kenango* (*Leptocoris oratorius* atau walang sangit) yang adakalanya bersifat musiman. Jenis-jenis pangan hewani juga merupakan menu populer masyarakat dan seringkali hadir dalam menu sehari-hari.

Famili Fabaceae merupakan famili dengan spesies terbanyak yang dimanfaatkan sebagai pangan fungsional oleh masyarakat Sasak (8 spesies). Populasi yang tidak memiliki kendala dari sisi ekologis dan proses budidaya yang tidak sulit membuat produk olahan kacang-kacangan intens dimanfaatkan, selain juga karena citarasa yang dapat diterima oleh selera masyarakat. Kacang-kacangan merupakan jenis bahan pangan populer yang terlibat dalam berbagai menu harian masyarakat. Dari sisi nutrisi, kacang-kacangan mengandung berbagai zat gizi penting seperti protein, lemak, kalsium, fosfor, thiamin, riboflavin, dan niasin (Kemenkes, 2020).

Kajian etnobiologi pada dasarnya merupakan sebuah upaya pelestarian dan pendokumentasian secara tertulis terhadap pengetahuan tradisional masyarakat, yang juga berperan mengurangi erosi genetik maupun kultural pada sumber daya hayati dan sistem pengetahuan masyarakat (Matthews, 2004; Shresta, 2013; Singh & Singh, 2013). Adanya dokumentasi keanekaragaman spesies baik tumbuhan dan hewan dan pemanfaatannya serta perannya bagi suatu komunitas merupakan sebuah upaya untuk mengidentifikasi potensi dan kendala yang dihadapi tiap sumberdaya agar dapat ditemukan solusi bagi pemanfaatan yang berkelanjutan. Menurut Matthews (2004), riset etnografi terhadap bahan pangan dan pelestarian pengetahuan kuliner secara tidak langsung berkaitan dengan pelestarian keragaman genetik suatu jenis tumbuhan. Salah satu peran pendekatan etnografi adalah sebagai bahan acuan dalam upaya pelestarian pengetahuan lokal, dan pengembangan potensi tumbuhan tersebut di masa mendatang. Namun demikian bertahannya keragaman genetik akan bergantung pula pada berbagai hal di masyarakat, misalnya *personal interest* dan motif yang mendasari para pembudidaya dan konsumen, yaitu apakah suatu jenis tumbuhan disukai sebagai makanan atau tidak. Hal lain yang mempengaruhi adalah aspek pengelolaan, pewarisan pengetahuan, serta pengembangan pengetahuan kuliner tradisional berbahan baku suatu jenis tumbuhan (Matthews, 2004).

Aspek Gastronomi, Nutrisi, dan Potensi Pariwisata

Secara etimologis istilah ‘gastronomi’ berasal dari bahasa Yunani kuno ‘gastros’ yang berarti ‘perut’, dan ‘nomos’ yang berarti ‘hukum’ atau ‘aturan’ (Scarpato, 2002). Hal penting lainnya adalah daya tarik makanan, yaitu cita rasa, warna, bentuk, dan tekstur (Rosyidi, 2006). Dengan demikian pada dasarnya gastronomi merupakan bidang yang turut digunakan sebagai acuan dan pertimbangan dalam sebuah kajian pangan.

Terkait makanan tradisional Sasak yang berpotensi sebagai pangan fungsional, jenis-jenis makanan tersebut dimanfaatkan baik secara sengaja ataupun tidak untuk mengatasi lebih dari 25 macam keluhan atau kondisi kesehatan (Tabel 1). Sumber informasi awal adalah pengalaman empirik masyarakat Sasak secara turun-temurun, yang hingga saat ini masih diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari bahkan oleh generasi muda. Kandungan gizi jenis-jenis pangan kemudian ditelusuri menggunakan Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2020, dimana sebagian besar jenis pangan terkonfirmasi memiliki kandungan nutrisi yang relevan dengan manfaat fungsional kesehatan yang diinformasikan. Hasil ini diasumsikan dapat digunakan sebagai acuan awal data jenis-jenis pangan tradisional yang berpotensi ditindaklanjuti sebagai pangan fungsional yang dapat bermanfaat bagi peningkatan maupun pengembangan kesehatan dan pariwisata. Diharapkan kajian farmakologis akan dapat menelaah lebih jauh sebagai bentuk validasi lebih lanjut.

Dari segi citarasa, setidaknya belum ada respon, laporan, atau reaksi negatif masyarakat yang dapat dikategorikan sebagai kekurangan atau ancaman yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pada dasarnya pangan fungsional pada masyarakat Sasak memiliki potensi untuk diperkenalkan kepada kalangan yang lebih luas. Jika dikaitkan dengan pariwisata daerah, maka hal ini juga merupakan aset yang dapat dikembangkan untuk mendukung penguatan pariwisata Nusa Tenggara Barat, terutama bidang pariwisata kuliner. Kuliner khas daerah dengan manfaat fungsional kesehatan akan memiliki nilai tambah dan mampu bersaing dengan jenis kuliner lain yang lebih dulu dikenal luas oleh masyarakat. Selain itu beberapa jenis pangan merupakan identitas kuliner lokal yang juga terlibat dalam tradisi dan budaya masyarakat Sasak, misalnya *kelak* (sayur) *ares*, olahan cacing *nyale*, dan lainnya. Hal lain yang juga perlu mendapat perhatian adalah perlunya upaya untuk menjaga orisinalitas dan otentisitas makanan, baik terkait penyajian maupun citarasa. Aspek ini menjadi penting karena dikhawatirkan upaya untuk membuat pangan tradisional dapat diterima oleh banyak kalangan wisatawan adalah dengan mengkompromikan citarasa dengan mengabaikan otentisitas. Otentisitas merupakan nilai penting yang harus dilestarikan dalam aspek gastronomi, sehingga tidak boleh luntur demi untuk memenuhi selera konsumen. Dalam hal ini *local genius* suatu komunitas berperan penting dalam menyaring setiap aliran informasi, apakah akan diterapkan atau tidak dalam komunitasnya (Rahman, 2011).

Beberapa jenis pangan tradisional tersebut merupakan bagian dari identitas budaya karena umumnya dibuat atau dikonsumsi pada kegiatan atau ritual tertentu saja, atau memiliki perlakuan khusus dalam proses pembuatan atau preparasinya. Contoh dalam hal ini adalah pembuatan *sayur ares* (upacara adat atau *begawe*, masih ada tradisi yang mengharuskan pembuatnya adalah juru masak pria), olahan cacing *nyale* (tradisi terkait even *Bau Nyale*), tuak (terdapat tradisi dalam proses penyadapan air nira dari pohon aren), dan sebagainya. Hal-hal demikian merupakan indikasi bahwa pangan tradisional Sasak masih banyak menyimpan nilai tradisi dan budaya yang patut untuk dilestarikan, yang juga dapat merupakan sebuah nilai tambah sebagai daya tarik pariwisata.

Terkait teknologi pembuatan dan preparasi hendaknya segala upaya optimalisasi pelestarian dan pengembangan pangan fungsional berbasis hidangan tradisional Sasak ini tidak mengabaikan aspek ramah lingkungan dan *green ecology*, sebagai contoh adalah dengan membatasi atau bahkan melarang penangkapan belut menggunakan daya listrik. Selain itu, terkait pembuatan *sayur ares* hendaknya diperhatikan juga bahwa penggunaan batang (pelepah) pisang harus mempertimbangkan produktivitas tanaman, mengingat tanaman pisang hanya berbuah satu kali selama siklus hidupnya, walaupun hanya pisang-pisang dari varietas atau sub spesies tertentu yang dapat digunakan dalam pembuatan sayur ares (misalnya pisang batu dan pisang kepok).

Pada dasarnya pemerintah setempat telah menginisiasi banyak program terkait pengembangan pariwisata kuliner, antara lain dengan sosialisasi dan promosi pangan tradisional khas Nusa Tenggara Barat, pemberdayaan usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM), peningkatan SDM dan sertifikasi pelaku pariwisata terkait, penyelenggaraan festival dan ajang terkait kuliner tradisional, serta adanya pendidikan vokasi yang berfokus pada bidang kuliner. Program dan kegiatan tersebut dapat juga menjadi sebagai peluang sosialisasi dan penekanan eksistensi pangan fungsional berbasis pangan tradisional Sasak. Selain itu diharapkan pula peningkatan dukungan kebijakan pemerintah setempat bagi keberlanjutan dan pengembangan potensi pangan fungsional Sasak agar dapat semakin diterima

dan dirasakan manfaatnya bagi masyarakat luas, bahkan menjadi produk andalan dalam pariwisata kuliner Nusa Tenggara Barat. Keunikan bahan baku merupakan salah satu kekuatan dan peluang yang dapat ditekankan. Contoh dalam hal ini adalah batang (pelepah) pisang, cacing nyale, walang sangit, rumput laut, kangkung Lombok yang memiliki karakter morfologi dan citarasa spesifik, dan penggunaan beberapa jenis tumbuhan liar yang mungkin belum terlalu populer (misalnya daun bebele, sintrong, dan sebagainya). Dengan strategi promosi yang optimal melalui media-media yang ada sekarang ini diharapkan keunikan pangan fungsional Sasak dapat terekspos dan tersosialisasi lebih baik dan efektif. Saat ini banyak negara telah menjadikan aspek gastronomi atau *culinary* sebagai salah satu andalan dalam mendukung sektor pariwisata. Selain Prancis yang telah populer sebagai kiblat kuliner dunia, negara-negara Asia misalnya Hongkong dan Singapura juga memiliki sektor pariwisata yang sangat didukung oleh kuliner lokalnya (Horng & Tsai, 2012). Menurut Ardabili dkk. (2011), makanan merupakan salah satu faktor penting dalam industri pariwisata karena selalu dibutuhkan oleh para wisatawan dalam perjalanannya dan hal ini berlaku pada semua destinasi dan pada berbagai situasi. Dalam konteks pariwisata kuliner, makanan dapat berperan sebagai sebuah atraksi. Hal lain yang berperan penting adalah penyajian dan sanitasi, juga dengan cara bagaimana makanan tersebut ditawarkan atau dijual.

Keberagaman kuliner Indonesia merupakan aset berharga yang berpotensi meningkatkan kualitas berbagai aspek kehidupan masyarakat. Menurut Winarno (2013), pada dasarnya kuliner Indonesia terbentuk dari kumpulan kuliner berbagai daerah di Indonesia yang dipersatukan dalam kebhinnekaan Indonesia. Dari sisi kesehatan, makanan dan minuman tradisional Indonesia memiliki kandungan nutrisi yang bervariasi dan menyehatkan. Banyak di antaranya yang kaya akan serat, vitamin, mineral, rendah natrium, dan asam lemak (Marliyati dkk., 2013). Makanan Indonesia merupakan cerminan keberagaman budaya dan tradisi Nusantara, dimana keanekaragamannya dipengaruhi secara lokal oleh kebudayaan Indonesia (Rosalina & Wirahadi, 2017). Sementara itu dari perspektif gastronomi, kebiasaan makan atau *food habit* juga merupakan hal yang mengalami perubahan dan perkembangan dalam suatu komunitas dari masa ke masa, sehingga pada dasarnya makan dan makanan merupakan sebuah produk kebudayaan (Rahman, 2011). Debevec & Tivadar (2006) menyatakan bahwa dalam ranah antropologi dan sosiologi, *food* dan *eating* merupakan sebuah konsep bagi masyarakat di berbagai wilayah. *Foodways* akan selalu berhubungan dengan bagaimana masyarakat menilai makanan yang ideal, bagaimana dan di mana makanan tersebut dihasilkan, faktor-faktor sosial-kultural, faktor kesehatan, praktik-praktik dalam preparasi makanan, serta keaslian atau *authenticity* suatu makanan di suatu daerah. *Food and eating* merupakan suatu media untuk mengamati dan memahami dunia.

Kearifan Lokal

Gastronomi, sama halnya dengan ranah etnobiologi, juga memiliki muatan atensi dan apresiasi terhadap kearifan lokal. Kearifan lokal yang terkandung dalam pangan fungsional Sasak selain dari kandungan nutrisinya yang dapat ditelusuri secara saintifik, juga tersirat dari teknologi proses pembuatan dan preparasi. Pembuatan *rarit* (dendeng sapi) dan *bajo* (ikan asin) adalah suatu bentuk strategi masyarakat untuk mengawetkan bahan pangan agar dapat disimpan lebih lama, sehingga dapat dijadikan cadangan pangan pada saat diperlukan. Masyarakat tradisional pada jaman dahulu belum memiliki alat atau lemari pendingin untuk menyimpan bahan pangan baik yang jumlahnya berlebih atau yang ditujukan sebagai persediaan pangan. *Rarit* dan *bajo* dibuat dengan cara mengeringkan daging sapi di bawah paparan sinar matahari hingga kandungan air berkurang, sedangkan *bajo* dikeringkan dengan penambahan garam. Hal ini bertujuan untuk mengurangi kemungkinan timbulnya mikroorganisme perusak yang akan menyebabkan rusaknya makanan (Indrati & Gardjito, 2014).

Dari aspek citarasa, beberapa jenis hidangan menggunakan rempah-rempah (dihaluskan maupun diiris) yang ditumis lebih dahulu. Selain untuk memperkuat rasa dan aroma (Gardjito, 2013), hal ini dimaksudkan agar hidangan tidak mudah basi karena bumbu yang ditumis setidaknya memiliki peluang lebih kecil untuk terkontaminasi oleh mikroorganisme. Penggunaan cacing nyale terfermentasi pada dasarnya juga merupakan teknologi fermentasi sederhana yang menghasilkan

bumbu penyedap alami, dan dapat menggantikan fungsi *monosodium glutamate* (MSG). Cacing nyale difermentasi dengan cara diberi garam dan dibiarkan selama beberapa minggu bahkan bulan dalam wadah tertutup. Hasil fermentasi ini kemudian digunakan sebagai bumbu yang ditambahkan pada beberapa hidangan. Tradisi ini masih terpelihara pada sebagian masyarakat di Kabupaten Lombok Tengah.

Strategi preparasi bahan pangan berupa perendaman dalam larutan garam atau asam jawa (*Tamarindus indica*) dimaksudkan untuk mengeluarkan getah atau senyawa tertentu dari bahan pangan tidak menyisakan rasa atau tekstur yang kurang disukai, misalkan pahit, berlendir, atau menyebabkan rasa gatal.

Masyarakat di wilayah Lombok Barat mengenal proses penyadapan nira aren (*Arenga pinnata*) dimana penyadap harus memukul-mukul tandan bunga jantan sebelum memanen nira. Hal ini bertujuan untuk memperbesar pori-pori, melunakkan jaringan, dan menghancurkan dinding sel sehingga air nira dapat keluar dengan lancar (Muchtadi dkk., 2010). Untuk proses pemeliharaan tanaman, pada dasarnya masyarakat lokal masih banyak mengandalkan penggunaan pupuk kandang. Hal ini merupakan bentuk optimalisasi hasil peternakan karena pupuk kandang selalu tersedia, lebih ekonomis, dan merupakan strategi juga untuk mengurangi limbah kotoran ternak.

Bentuk-bentuk kearifan ini merupakan indikasi bahwa masyarakat memiliki pengetahuan tradisional yang telah lama teruji secara turun-temurun dan tetap efektif diterapkan hingga saat ini, bahkan perlu tetap dipertahankan. Kearifan lokal di suatu komunitas pada dasarnya merupakan bukti suatu nilai, pengetahuan, atau teknologi telah teruji dan dapat diterapkan setidaknya bagi masyarakat setempat. Dokumentasi dan pengkajian terhadap hidangan tradisional merupakan salah satu bentuk upaya untuk menggali dan melestarikan konsep-konsep kearifan lokal. Studi mengenai *food and eating* atau budaya kuliner suatu komunitas juga mencakup ranah antropologi, dan berkaitan dengan komunitas yang terbentuk secara geografis dan/atau historis (Mintz & Dubois, 2002).

Analisis SWOT

Dari Tabel 3 teridentifikasi bahwa pada dasarnya pangan fungsional Sasak memiliki cukup peluang untuk dikembangkan lebih lanjut, termasuk jika akan diarahkan untuk memperkuat sektor pariwisata, terutama bidang pariwisata kuliner. Pemerintah daerah pada dasarnya telah memulai upaya pengembangan ini dengan berbagai program, kegiatan, dan kebijakan terkait, namun perlu ada penekanan lebih terhadap pengenalan dan pengembangan pangan tradisional berbasis makanan tradisional Sasak. Sesuai wacana strategi yang dikaitkan dengan masing-masing komponen pada Tabel 3, pembenahan awal dapat dimulai dengan memperbaiki berbagai kelemahan sambil mengoptimalkan kekuatan dan peluang, dengan tidak mengabaikan ancaman terkait pangan fungsional Sasak. Diperlukan pula kerjasama dan kolaborasi berbagai pihak, dari tingkat rumah tangga, sekolah, hingga ke tingkat institusi atau lembaga yang berkompeten. Diharapkan dengan adanya koordinasi yang baik maka pangan fungsional berbasis kuliner tradisional ini mampu mendukung upaya peningkatan kesehatan masyarakat sekaligus membantu menopang sektor pariwisata di wilayah Nusa Tenggara Barat, juga pariwisata Indonesia pada umumnya.

KESIMPULAN

Pangan fungsional berbasis hidangan tradisional masyarakat Sasak memiliki keragaman dan keunikan baik dari sisi sumberdaya hayati, teknologi, gastronomi, nutrisi, tradisi, budaya, dan kearifan. Hal ini merupakan modal yang patut dilestarikan dan dikembangkan, karena berpotensi menjadi sarana untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dan mendukung pengembangan pariwisata daerah, terutama bidang pariwisata kuliner. Diperlukan upaya dan koordinasi lebih lanjut dari berbagai pihak dalam hal sosialisasi dan pengembangan agar makanan tradisional Sasak yang berpotensi sebagai pangan tradisional dapat lebih memasyarakat dan berkontribusi sesuai harapan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dilakukan atas pembiayaan skim penelitian PNBPM FMIPA Universitas Mataram tahun 2025 dengan nomor kontrak penelitian 2649/UN18.L1/PP/2025.

KONTRIBUSI PENULIS

KS: membuat konsep penelitian, mengumpulkan data penelitian, membuat draf artikel, merevisi naskah akhir; NIJ: mengumpulkan data penelitian; EA: membuat draft artikel, merevisi naskah akhir; S: mengumpulkan data penelitian, membuat draf artikel; NAH: mengumpulkan data penelitian, membuat draft artikel.

REFERENSI

- Ardabili, F. F., Rasouli, E., Daryani, S.M., Molaie, M., and Sharegi, R. 2011. The role of food and culinary condition in tourism industry. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 9(6), pp.826-833.
- Athasani, R., Maharani, P.C., dan Rosida, D.F. 2024. Kandungan nutrisi dan manfaatnya terhadap kesehatan: Studi eksplorasi potensi pangan fungsional wilayah Lampung. *Food Science and Technology Proceedings*, pp.1-9.
- Avila, D.Z. 2023. *Sejarah dan kriteria pangan fungsional*. Dalam: Pangan Fungsional Indonesia. Iksan, M., Avila, D.Z, Darmin, S. (editor). PT Narasi Kita Publishing. Nusa Tenggara Barat.
- Cotton, C. M. 1996. *Ethnobotany: Principles and applications*. John Wiley & Son. England.
- Debevec, L. & Tivadar, B. 2006. Making connection through foodways: contemporary issues in anthropological and sociological studies of food. *Anthropological Notebooks*, 12(1), pp.5-16.
- Endraswara, S. 2006. *Metodologi penelitian kebudayaan*. Gadjah Mada University Press, Yogyakarta.
- Ferreira, C.M. and Serpa, S. 2018. Informed Consent in Social Sciences Research: Ethical Challenges. *International Journal of Social Science Studies*, (6)5, pp.13-23.
- Gardjito, M. 2013. *Bumbu, penyedap, dan penyerta masakan Indonesia*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Handito, D., Saloko, S., Cicilia, S., dan Siska, A.I. 2019. *Pangan fungsional*. Mataram University Press. Mataram.
- Heyne, 1988. Tumbuhan berguna Indonesia I-IV. Yayasan Sarana Wana Jaya.
- Hoffman B and Gallaher T. 2007. Importance indices in ethnobotany. *Ethnobot Res Appl*, 5, pp.201-218.
- Horng, J. S., and Tsai, C.T. 2012. Exploring marketing strategy of culinary tourism in Hongkong and Singapore. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 17(3).
- Indrati, R., dan Gardjito, M. 2014. *Pendidikan konsumsi pangan: aspek pengolahan dan keamanan*. Kencana. Jakarta. Indonesia.
- Kemenkes RI, 2020. Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2020.
- Khoerunisa, T.K. 2020. Review: Pengembangan Produk Pangan Fungsional Di Indonesia Berbasis Bahan Pangan Lokal Unggulan. *Indonesian Journal of Agricultural and Food Research*, (2)1, pp. 49-59.
- Marliyati, S. A., Hastuti, D., dan Sinaga, T. 2013. Eco-culinary tourism in Indonesia. dalam F. Teguh & R. Avenzora (Ed.). *Ecotourism and sustainable tourism development in Indonesia: Potentials, lesson and best practices*. Ministry of Tourism and Creative Economy, PT. Gramedia. Jakarta. Indonesia. pp.251-301.
- Marliyati, S. A., Hastuti, D., dan Sinaga, T. 2013. Eco-culinary tourism in Indonesia. dalam F. Teguh & R. Avenzora (Ed.). *Ecotourism and sustainable tourism development in Indonesia: Potentials, lesson and best practices*. Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif. PT. Gramedia. Jakarta. Indonesia. pp. 251-301.
- Martin, G.J. 2007. *Ethnobotany: a methods manual*. Earthscan. USA.
- Matthews, P. J. 2004. Genetic diversity in taro, and the preservation of culinary knowledge. *Ethnobotany Research & Application*, 2, pp.55-71.

- Miles, M. & Huberman, M. 1994. *Qualitative data analysis*. Sage, Thousand Oaks, California.
- Mintz, S. W., and Du Bois, C.M. 2002. Anthropology of food and eating. *Annual Reviews of Anthropology*, 32, pp.99-119.
- Moleong, L.J. 2008. *Metodologi penelitian kualitatif*. Penerbit PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Mubarok, F.H., Nurkhasanah. 2022. Minuman fungsional milkshake daun ubi jalar ungu, kedelai, dan angkak sebagai diet dislipidemia. *Jurnal Farmasi Indonesia* (19)2, pp.282-293. <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PHARMACY/article/view/13650>
- Muchtadi, T.R., Sugiyono, dan Ayustaningwarno, F. 2010. Ilmu pengetahuan bahan pangan. Penerbit Alfabeta. Bandung.
- Nasution, S. 2003. Metode penelitian naturalistik kualitatif. Penerbit Tarsito, Bandung.
- Purwanto, Y., Saparita, R., dan Munawaroh, E. 2011. Keanekaragaman jenis hasil hutan non kayu berpotensi ekonomi dan cara pengembangannya di Kabupaten Malinau. LIPI Press. Jakarta.
- Rahman, F. 2011. *Rijsttafel: Budaya kuliner di Indonesia masa kolonial 1870-1942*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Rosalina, E, dan Wirahadi, A.A. 2017. Perancangan desain pengembangan industri makanan tradisional Minangkabau yang berdayasaing global. *Jurnal Akuntansi dan Manajemen*, 12(1), pp. 36-43.
- Rosyidi, D. 2006. Macam-macam makanan tradisional yang terbuat dari hasil ternak yang beredar di Kota Malang. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Hasil Ternak*, 1(1), pp.24-34.
- Scarpato, R. 2002. Gastronomy studies in search of hospitality. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 9 (2).
- Septian, E., Putri, S., and Rosida, D.F. 2024. Keanekaragaman pangan fungsional tradisional wilayah Jawa Tengah. *Food Science and Technology Proceedings*, pp.69-78.
- Setiawan, S.C.E., Yuliantara, A., dan Murti, P.D.B. 2024. Pangan fungsional dari bahan pangan tradisional: Tinjauan pustaka. *Agrointek*, 18(3), pp.552-560.
- Shresta, D. 2013. Indigenous vegetables of Nepal for biodiversity and food security. *International Journal of Biodiversity and Conservation*, 5(3), pp.98-108.
- Singh, R. K., and Singh, A. 2013. Biodiversity and recipe contest: innovative socioecological approaches to capture ecological knowledge and conserve biodiversity in Arunachal Pradesh. *Indian Journal of Traditional Knowledge*, 12(2), pp.240-251.
- Sukenti, K., Hakim, L., Indriyani, S., Purwanto, Y., & Matthews, P. 2016a. Ethnobotanical study on local cuisine of the Sasak tribe in Lombok Island, Indonesia. *J. Ethn Foods*, 3, pp.189-200.
- Sukenti, K., Hakim, L., Indriyani, S., & Purwanto, Y. 2016b. Ethnozoological study on Sasak cuisines: Diversity, utilization, social-cultural, and nutritional aspects. *Pakistan Journal of Life and Social Sciences*, 14(3), pp.171-177.
- Sukenti, K., Hakim, L., Indriyani, S., & Purwanto, Y. 2019. Ethnobotany of Sasak traditional beverages as functional food. *Indian Journal of Traditional Knowledge*, 18(4), pp.775-780
- Winarno, B. 2013. *100 Mak nyus makanan tradisional Indonesia*. Penerbit Buku Kompas. Jakarta.
- Wurianto, A. B. 2008. *Aspek budaya pada tradisi kuliner tradisional di Kota Malang sebagai identitas sosial budaya (sebuah tinjauan folklore)*. Laporan Penelitian. Muhammadiyah University, Malang.