

---

## Rekonstruksi Kuliner Lokal untuk Memperkuat Branding Makanan Tradisional Labuan Bajo

I gusti Ngurah Agung Suprastayasa<sup>1\*</sup>, I Made Rumadana<sup>2</sup>, I Nyoman Sukana Sabudi<sup>3</sup>, Ida Ayu Kalpikawati<sup>4</sup>, I Gusti Ngurah Agung Wiryanata<sup>4</sup>, I Gusti Agung Febrianto<sup>5</sup>, Ni Wayan Chintia Pinaria<sup>6</sup>

Politeknik Pariwisata Bali  
Jl. Dharmawangsa, Benoa, Kec. Kuta Sel., Kabupaten Badung, Bali

agung.suprastayasa@ppb.ac.id

\* Corresponding author

---

Received: Month, Year

Accepted: Month, Year

Published: Month, Year

---

### **Abstract**

*As a super priority and newly developing destination, the Labuan Bajo tourism area can use traditional culinary delights to attract tourist visits. However, only a few conventional culinary delights are marketed to domestic and foreign tourists. The existence of traditional culinary delights has proven to be a tourist attraction. Therefore, this research aims to identify traditional Labuan Bajo cuisine and reconstruct these culinary delights for tourists. This research is qualitative research using informants determined using purposive sampling techniques. Interviews, documentation studies, and observations carried out data collection. The data analysis techniques used in this research are data reduction, data presentation, and conclusion. The research results show that the types of traditional Labuan Bajo culinary delights that are still maintained include Corn Bose, Roti Kompyang, Rebok, Lomak, Nasi Kolo, Tibu, Fish in Sour Sauce, Rumpu Rampe. Several traditional Labuan Bajo culinary delights that can be reconstructed are arranged in a table d'hote menu based on aroma, texture/shape consistency, nutrition, culinary appearance, smell, and temperature. Example of a menu that is recommended for reconstruction to be displayed in the table d'hote menu, including Appetizer: Fried Salted Cara Fish and Beef Sei with Papaya Flower, Soup: Fish in Sour Sauce Soup and Ndusuk Leaf Vegetables, Main Course: Pork /Chicken Tibu, Grilled/Fried Fish with Onion Sauce, Nasi Kolo/Corn Bose/Hangbesar, Lomak/Rumpu Rampe, Dessert: Rebok Praline With Grilled Banana and Cassava, and Bread: Roti Kompyang.*

**Keywords:** *gastronomy, food, traditional culinary*

### **Abstrak**

Kawasan pariwisata Labuan Bajo sebagai destinasi super prioritas dan baru berkembang dapat menggunakan kuliner tradisional untuk menarik kunjungan wisatawan. Namun belum banyak kuliner tradisional dipasarkan kepada para wisatawan domestik maupun mancanegara. Keberadaan kuliner tradisional terbukti menjadi salah satu daya tarik wisata. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi masakan tradisional Labuan Bajo dan merekonstruksi kuliner tersebut untuk disajikan kepada wisatawan. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif menggunakan informan yang ditentukan dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, studi dokumentasi, dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Jenis-Jenis kuliner tradisional Labuan Bajo yang masih dipertahankan diantaranya adalah: Jagung Bose, Roti Kompyang, Rebok, Lomak, Nasi Kolo, Tibu, Ikan Kuah Asam, Rumpu Rampe. Beberapa kuliner tradisional Labuan Bajo yang dapat direkonstruksi yang disusun dalam sebuah menu *table d'hote* berdasarkan; aroma, konsistensi tekstur/bentuk, nutrisi, tampilan kuliner, aroma dan temperatur. Contoh menu yang direkomendasikan untuk di rekonstruksi ditampilkan dalam menu *table d'hote* meliputi: *Appetizer*: Fried Salted Cara Fish and/or Beef Sei with Papaya Flower, *Soup*: Ikan Kuah Asam Soup dan Sayur Daun Ndusuk, *Main Course*: Pork/Chicken Tibu, Grilled/Fried Fish Sambal Bawang, Nasi Kolo/Jagung Bose/Hangbongkar, Lomak/ Rumpu Rampe, *Dessert*: Rebok Praline With Grilled Banana and Cassava, dan *Bread*: Roti Kompyang

**Kata Kunci:** gastronomi, makanan, kuliner tradisional

## **1. PENDAHULUAN**

Keberadaan destinasi super prioritas harus mampu menumbuhkan ekosistem ekonomi kreatif. Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif menetapkan 17 subsektor ekonomi kreatif yaitu pengembangan permainan, arsitektur, desain interior, musik, seni rupa, desain produk, fesyen kuliner, film, animasi, dan video, fotografi, desain komunikasi visual, televisi dan radio, kriya, periklanan, seni pertunjukkan, penerbitan serta aplikasi. Kawasan super prioritas ini harus mampu mengembangkannya 17 subsektor untuk menjadi pariwisata yang mandiri. Salah satu subsektor yang memberikan kontribusi terbesar adalah kuliner. Kuliner mampu memberikan kontribusi 30% dari seluruh pendapatan sektor pariwisata (kompas.com) dan memberikan daya tarik tersendiri bagi para wisatawan. Kuliner sangat mampu memberikan warna dan ciri khas dari setiap destinasi terutama kuliner tradisional yang dimiliki oleh masing-masing daerah termasuk kawasan super prioritas Labuan Bajo.

Kuliner tradisional daerah setempat merupakan elemen penting dari budaya sehingga kuliner tradisional yang juga disebut kuliner lokal telah digunakan oleh organisasi manajemen destinasi (DMO) untuk membangun citra simbolis suatu destinasi dalam promosi regional dan nasional (Hong & (Simon) Tsai, 2010; Aksenova, Cai, & Gebbels, 2022). Selain membentuk suatu pengetahuan kognitif dari sebuah destinasi, kuliner lokal juga berfungsi sebagai sebuah alat yang efektif dalam meningkatkan keterlibatan wisatawan dalam sebuah pengalaman yang multisensori (Everett, 2008) dan memfasilitasi wisatawan untuk belajar tentang budaya lain (Hjalager dan Johansen, 2013). Bagi banyak wisatawan baik saat kembali ke destinasi yang sudah dikenal atau mengunjungi destinasi baru, mencicipi kuliner lokal merupakan kontributor utama terhadap pengalaman wisata secara keseluruhan (UNWTO, 2012). Oleh karena itu, begitu

banyak destinasi yang memasarkan dirinya sebagai destinasi kuliner dan menawarkan pengalaman kuliner yang unik (Kokkranikal dan Carabelli, 2024). Secara global, pada tahun 2019, wisata kuliner bernilai \$1,116.7 miliar dan diperkirakan akan terus tumbuh karena peningkatan promosi wisata kuliner oleh DMO (Allied Analytics, 2020), yang mempromosikan citra kuliner destinasi untuk meningkatkan jumlah pengunjung, terutama bagi wisatawan destinasi yang kurang dikenal (De Vries, 2019; Aksenova, Cai, & Gebbels, 2022).

Kawasan pariwisata Labuan Bajo sebagai destinasi pariwisata yang relatif baru berkembang dapat menggunakan kuliner tradisional untuk menarik kunjungan wisatawan maupun untuk memberikan variasi aktivitas dan pengalaman yang dapat dinikmati oleh wisatawan selama mereka berlibur. Namun demikian, belum banyak kuliner tradisional atau lokal yang diangkat untuk dipasarkan kepada para wisatawan baik domestik maupun wisatawan mancanegara. Hal ini bisa menjadi peluang bagi kuliner Labuan Bajo dan juga dapat sebagai daya tarik wisatawan untuk berkunjung. Keberadaan kuliner tradisional di masing-masing daerah telah terbukti saling terkait dengan kunjungan wisatawan seperti Bali yang terkenal dengan kuliner ayam betutu dan sate lilit, Lombok terkenal dengan ayam taliwang, Jogjakarta dengan gudegnya, Medan dengan bika ambon, dan Jakarta dengan soto betawi. Oleh karena itu Labuan Bajo perlu untuk mengembangkan kuliner tradisional agar menjadi salah satu daya tarik wisata yang nantinya dikenal oleh banyak kalangan.

Sebagaimana disampaikan oleh Humaedi, dkk (2022) bahwa usaha kuliner dapat dijadikan sebagai *unique selling point* yang tepat dalam industri pariwisata. Ditinjau dari aspek peluang, hal ini tidak terlepas dari kebutuhan wisatawan atas makan dan minuman yang merupakan salah satu kebutuhan yang paling utama dalam kegiatan berwisata. Industri kuliner memiliki subsektor yang sangat luas mencakup restoran, warung makam, bar, kafe, kedai minuman penyedia jasa catering dan sebagainya. Namun pengembangan sektor ini pasti memiliki banyak tantangan untuk bisa menjadikan kuliner tradisional Labuan Bajo sebagai *unique selling point*. Ivanova, Terziyska, Trifonova (2014) menjelaskan bahwa makanan tradisional merupakan salah satu elemen yang paling menarik yang menjadi daya tarik minat khusus, menambah keistimewaan, dan karakter asli tempat tersebut. Makanan tradisional sangatlah kompleks dan tidak terdefiniskan dengan baik. Makanan tradisional merupakan warisan dari turun temurun dan memiliki histori dari setiap generasi untuk mampu mempelajari resep.

Dengan semakin berkembangnya pariwisata di Labuan Bajo maka kuliner tradisional yang dimiliki Labuan Bajo bisa menjadi salah satu daya tarik tersendiri bagi wisatawan. Para wisatawan domestik dan internasional dapat dipastikan ingin mengetahui dan mencoba kuliner asli Labuan Bajo. Oleh karena itu tahap pertama yang perlu dilakukan adalah mengidentifikasi dan melakukan inventarisasi terhadap berbagai kuliner tradisional yang ada. Inventarisasi kuliner tersebut akan menjadi data awal untuk pengembangan kuliner tradisional. Kemudian tahap selanjutnya adalah melakukan rekonstruksi kuliner tradisional. Rekonstruksi kuliner lokal merupakan proses mempertahankan dan memodernisasi hidangan atau makanan tradisional suatu daerah dengan tetap mempertahankan esensi dan cita rasa autentiknya. Ini melibatkan pengembangan dan inovasi pada hidangan-hidangan tradisional untuk membuatnya lebih relevan dan menarik untuk penduduk setempat dan wisatawan. Rekonstruksi kuliner lokal biasanya dilakukan dengan memadukan elemen-elemen tradisional dengan teknik memasak, bahan, atau presentasi yang lebih kontemporer. Upaya rekonstruksi kuliner lokal dengan tetap mempertahankan esensi dan rasa autentik hidangan tradisional adalah kunci utama sehingga tetap menghormati dan merayakan budaya serta tradisi asli. Dengan adanya rekonstruksi kuliner lokal diharapkan makanan tersebut akan lebih mudah diterima oleh kalangan wisatawan dan dimasa yang akan datang dapat menjadi branding yang kuat bagi destinasi wisata Labuan Bajo. Selain itu, bagi masyarakat Labuan

Bajo, pengembangan kuliner tradisional yang telah menjadi tradisi turun temurun dapat dijaga dan dilestarikan sedemikian rupa. Hal ini penting karena seni kuliner akan berkembang dan dapat bertahan lama sebagai bagian dari budaya (Sukerti dan Marsiti, 2019).

Semakin populernya pariwisata semakin penting dikembangkan karakteristik dan kekhasan di suatu daerah kawasan wisata. Melalui makanan tradisional Labuan Bajo ini mampu marik perhatian dan memberikan kekhasan kawasan wisata super prioritas ini. Melihat pembahasan diatas mengenai betapa pentingnya kuliner tradisional untuk dikembangkan disebuah destinasi wisata maka penelitian ini akan mengidentifikasi dan merekonstruksi kuliner tradisional untuk pariwisata di Destinasi Labuan Bajo.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui makna, keunikan, proses, dan interaksi pada suatu objek yang akan diteliti (Sugiyono, 2022). Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *postpositivisme* dan digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci (Sugiyono, 2022). Dengan demikian penelitian ini menggunakan data kualitatif dan kemudian dijabarkan secara deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah orang-orang yang dianggap mengetahui dan dapat memberikan informasi yang akurat tentang kuliner lokal di Labuan Bajo yakni Ketua Adat, Tokoh Masyarakat, Pengusaha Kuliner, Asosiasi Kuliner (*Chef*) di daerah Labuan Bajo, Ahli kuliner/penulis makanan, Akademisi dan Masyarakat Lokal. Objek awal yang diteliti dalam penelitian ini adalah identifikasi kuliner lokal di Labuan Bajo, jenis-jenis kuliner lokal, bahan-bahan yang dibutuhkan, teknik memasak serta presentasi makanan lokal. Setelah diidentifikasi akan dipilih beberapa jenis kuliner lokal Labuan Bajo yang akan direkonstruksi dan dikembangkan. Lokasi penelitian ini adalah di Destinasi Pariwisata Labuan Bajo. Dalam penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara terstruktur dan observasi.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **3.1 Deskripsi Data**

Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi kuliner tradisional di Labuan Bajo. Identifikasi berdasarkan: nama makanan, bahan makanan dan cara membuat/memasak makanan, serta untuk rekonstruksi kuliner tradisional untuk pariwisata di Labuan Bajo dengan menentukan kuliner yang akan direkonstruksi dari komposisi bahan, cara memasak dan cara menghidangkan.

Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara dan observasi. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan wawasan tentang makanan tradisional khas Labuan Bajo dari segi aspek nama makanan, bahan-bahan yang digunakan serta cara memasak makanan tersebut. Pengumpulan data dilaksanakan 2 kali ke destinasi Labuan Bajo, yaitu periode tanggal 16-18 Oktober 2023 dan pada tanggal 12-14 Nopember 2023. Informan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 1: Daftar Informan  
[Sumber: Hasil Penelitian, 2023]

Informan	Tanggal wawancara	Waktu	Nama	Jabatan
1	16-10-2023	09.00-10.30	Chris Masema	Sekretaris Dinas Pariwisata Ekonomi Kreatif dan Kebudayaan Labuan Bajo
2	16-10-2023	15.00-17.00	Tadeus Angkar	Chef Luwansa Beach Resort Labuan Bajo
3	17-10-2023	09.30-10.30	Muhamad Yusuf Hari Winarno	CDP Loccal Collection Labuan Bajo
4	17-10-2023	15.00-16.50	Komang Adhi Putra	Demi Chef Zasgo Hotel Labuan Bajo
5	17-10-2023	18.00-20.00	I Nyoman Agus Pandetria	Chef Senja Eatery Labuan Bajo
6	13-11-2023	09.00-11.00	Adrianus Taur	Ketua Sanggar Kope Oles Todo
7	13-11-2023	14.00-16.00	Kristianti	Chef The Jayakarta Suites Komodo Flores
8	14-11-2023	06.00-08.00	Theribius Gurung	Pastur dan Direktur Dapur Manggarai

### 3.2 Pembahasan

#### 3.2.1 Kuliner Tradisional Labuan Bajo

Labuan Bajo merupakan sebuah kota kecil diujung barat pulau Flores termasuk dalam Kabupaten Manggarai Barat, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Labuan Bajo merupakan destinasi Super prioritas yang merupakan program dari kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif untuk mengembangkan dan memajukan destinasi wisata labuan Bajo agar dapat menarik wisatawan domestic maupun mancanegara. Sebagai salah satu destinasi super prioritas maka salah satu program pengembangan adalah pada kuliner. Kuliner dengan destinasi pariwisata memiliki kaitan yang sangat erat dan saling mempengaruhi. Kuliner tradisional dapat menjadi salah satu daya tarik utama bagi wisatawan yang mengunjungi suatu destinasi. Begitu juga keberadaan kuliner tradisional di Labuan Bajo dapat menjadi salah satu daya tarik wisata di Labuan Bajo.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa informan dari Labuan Bajo yang memberikan wawasan mendalam tentang kuliner tradisional di daerah tersebut. Kuliner tradisional di Labuan Bajo sangat dipengaruhi oleh alam dan budaya setempat dan memainkan peranan penting dalam kehidupan masyarakat sehari-hari dalam perayaan tradisional. Sementara perkembangan pariwisata di Labuan Bajo telah membawa perubahan, namun upaya untuk mempertahankan warisan kuliner lokal terus ada.

Wawancara dengan beberapa informan menghasilkan beberapa nama kuliner tradisional Labuan Bajo, bahan-bahan yang digunakan serta cara memasak makanan tersebut. Hidangan-hidangan tersebut mencerminkan pemanfaatan bahan-bahan lokal dan teknik memasak yang khas dan beragam. Analisis ini membantu memahami esensi kuliner tradisional Labuan Bajo dan bagaimana faktor lingkungan dan budaya mempengaruhi cara memasak dan penyajian makanan tersebut. Jenis-jenis kuliner tradisional Labuan Bajo berdasarkan hasil wawancara seperti berikut:

#### 1. Jagung Bose

Jagung bose merupakan kuliner tradisional khas Nusa Tenggara Timur yang merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang dikenal sebagai provinsi jagung yang

masih terus dilestarikan sebagai pangan lokal. Nama jagung bose serupa dengan cara membuatnya yaitu jagung ditumbuk menggunakan alu dan lesung untuk mengeluarkan kulit arinya. Dulu jagung bose termasuk kuliner yang disajikan hanya pada hari-hari besar karena memasak jagung bose membutuhkan waktu yang cukup lama. Rasa jagung bose cenderung tawar, jika diolah menggunakan santan maka rasanya menjadi lebih gurih. Hasil wawancara dengan Chef Zasgo hotel Labuan Bajo pada tanggal 17 oktober pukul 15.00-17.00 di Restoran Zasgo Hotel Labuan Bajo, Jagung bose merupakan makanan dari jagung ketan kering dan jagung kuning yang digiling kasar, direbus sampai empuk menggunakan santan ditambah garam dan merica. Teksturnya lembut sehingga mirip dengan bubur.

## 2. Roti Kompyang

Roti Kompyang adalah sejenis roti tradisional di Labuan Bajo dihasilkan dari adonan tepung terigu, gula dan mentega. Roti kompyang diberi taburan wijen di atasnya sehingga memberikan rasa gurih yang khas. Berdasarkan hasil wawancara dengan Chef Muhammad Yusuf dari Loccal Collection Hotel Labuan Bajo Roti Kompyang rasanya tawar dengan tekstur agak keras namun renyah. Roti Kompyang merupakan camilan yang cukup terkenal disajikan saat *breakfast* di Loccal collection, karena rasanya agak tawar sering ditambahkan coklat dan keju untuk menambah varian rasa.

## 3. Rebok

Rebok merupakan kuliner tradisional khas kabupaten Manggarai. Terbuat dari tepung jagung, beras dan parutan kelapa. Pengolahan *Rebok* membutuhkan waktu yang sangat lama untuk mendapatkan tekstur yang halus. Berdasarkan wawancara dengan Bapak Chris Mesama Sekretaris Dinas Pariwisata dan Kebudayaan Labuan Bajo menyatakan Rebok biasanya disajikan pada acara adat atau sebagai makanan untuk menyambut tamu yang sedang berkunjung kerumah-rumah warga di Manggarai. Bapak Chris Mesama juga menyatakan Rebok sering dipakai sebagai teman minum kopi. Hal ini sesuai dengan pendapat Fiqih, M (2023) yang menyatakan *Rebok* merupakan kuliner khas tradisional Manggarai NTT, makanan ini sangat berharga bagi masyarakat Manggarai karena banyak disuguhkan dalam upacara adat di Manggarai, bagi seseorang yang mampu membuat rebok akan sangat di apresiasi di masyarakat.

## 4. Lomak

Lomak adalah makanan jenis sayuran yang dipadukan dari berbagai sayuran yang untuk mendapatkan sayuran yang memiliki citarasa yang lezat (Portal Manggarai, 2023). Berdasarkan hasil wawancara dengan para informan, hampir semua informan yang di wawancarai juga menyampaikan Lomak merupakan kuliner tradisional khas Manggarai yang sangat populer. Berdasarkan penuturan Chef Komang Adhi Putra dari Zasgo hotel menyampaikan Lomak atau disebut Lomak saung daeng berasal dari kata saung artinya daun, daeng artinya singkong jadi Lomak Saung daeng merupakan sayur daun singkong yang ditambah bunga papaya dan diurap menggunakan bumbu kemiri dan serundeng.

## 5. Nasi Kolo

Nasi Kolo merupakan kuliner tradisional khas dari suku Manggarai. Hidangan ini terdiri dari nasi yang dicampur dengan kelapa parut, cabai, repah-rempah lainnya yang dimasak menggunakan batang bambu. Hidangan ini biasanya disajikan dengan lauk seperti ikan bakar atau ayam goreng. Nasi Kolo memiliki rasa yang unik karena penggunaan kelapa parut yang memberikan rasa gurih dan rasa pedas dari cabe. Proses pembuatan Kolo membutuhkan waktu cukup lama karena harus dibakar dengan menggunakan tungku. Kolo biasanya disajikan pada acara-acara adat di Manggarai.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Muhamad Yusuf Chef di Loccal Collection beliau menyampaikan bahwa makanan tradisional seperti Kolo belum

dimasukkan dalam daftar menu makanan yang ditawarkan kepada tamu namun jika ada permintaan bisa disiapkan dengan melakukan sedikit penyesuaian nasi Kolo dalam pemasakan tidak menggunakan bambu melainkan dibungkus menggunakan daun pisang dan dibakar dalam oven. Hal ini juga disampaikan oleh Chef De Partie Luwansa Beach Resort Bapak Tadeus Angkar beliau menyampaikan kuliner tradisional Manggarai seperti nasi Kolo sangat sulit untuk dihidangkan dengan cepat karena menggunakan bambu untuk memasak, bila ada permintaan maka harus dipesan minimal sehari sebelumnya untuk mempersiapkan alat dan bahan. Di Luwansa Beach Resort jika ada permintaan nasi Kolo maka akan dilakukan sedikit penyesuaian mengganti bambu dengan daun pisang serta dimasak menggunakan oven. Lebih jauh Chef Tadeus Angkar menyampaikan kuliner tradisional seperti nasi Kolo bisanya disajikan saat upacara adat seperti upacara *Penti* yaitu upacara yang dilakukan menjelang bulan menanam, saat itu semua hasil panen dikeluarkan atau saat upacara pernikahan. Nasi Kolo dapat dihidangkan dengan aneka jenis lauk seperti lomak, ayam goreng dan lain-lain.

6. Ikan Kuah Asam

Ikan kuah asam adalah kuliner khas dari Labuan Bajo yang terdiri dari ikan yang dimasak dalam kuah berbasis asam. Seperti namanya kuliner ini memiliki rasa asam yang kuat, segar dan gurih. Ikan kuah asam biasanya dibuat menggunakan campuran bumbu dan bahan seperti kunyit, asam, serai, cabai, bawang dan bumbu lainnya seperti garam, gula serta tomat. Ikan kuah asam biasanya disajikan panas dan disertai dengan nasi putih dan sayur-sayuran segar seperti daun kemangi, timun dan lain-lain. Berdasarkan hasil wawancara dengan Chef Luwansa Beach Resort kuliner yang paling berpeluang untuk dikembangkan menjadi kuliner yang populer di Labuan Bajo adalah ikan kuah asam sebab rasa ikan di Labuan Bajo rasanya khas dan gurih dan berbeda dengan daerah lain sehingga akan menghasilkan kuliner yang juga memiliki rasa yang berbeda dengan daerah lain.

7. Tibu

Tibu merupakan kuliner khas Manggarai, merupakan daging dan sayuran yang dimasukkan ke dalam ruas bambu kemudian proses pematangannya dengan cara di bakar di atas bara api. Daging Tibu yang dipergunakan adalah daging sapi atau daging ayam, namun memasak Tibu tidak hanya untuk bahan daging saja tetapi juga bisa menggunakan sayuran, jenis umbi-umbian seperti talas dan singkong. Memasak Tibu juga bisa dilakukan dalam keadaan darurat apabila tidak mendapatkan periuk saat memasak. Keunggulan tibu adalah aroma khas masakan karena menggunakan bambu untuk memasak (Yunani, S, 2023). Lebih jauh diceritakan secara historis memasak dengan cara tibu dilakukan masyarakat Manggarai zaman dulu dimana saat berkebun terkadang tidak membawa periuk sehingga wadah memasak yang digunakan adalah bambu. Hal ini berlanjut saat mereka berburu mendapatkan ayam hutan atau babi hutan dan hewan buruan lain. Dan proses memasak tersebut masih berlanjut sampai sekarang dan menjadi kebiasaan turun temurun.

Chef Luwansa Beach Resort dalam wawancaranya menyatakan bahwa Tibu memang merupakan salah satu kuliner khas Manggarai. Tibu bisa dibuat dari daging sapi, daging babi maupun daging ayam. Di Luwansa Beach Resort tibu tidak ditampilkan dalam daftar menu karena proses memasak menggunakan bambu dan dibakar di atas bara api cukup sulit dilakukan, pemesanan Tibu dalam jumlah sedikit akan menyebabkan harga Tibu menjadi tinggi. Sehingga Chef Luwansa akan menghidangkan Tibu jika ada pemesanan beberapa hari sebelumnya dan dalam jumlah yang cukup banyak.

8. Rumpu Rampe

Rumpu rampe merupakan kuliner khas Labuan Bajo dan merupakan bagian dari warisan kuliner tradisional yang telah ada dalam budaya makanan masyarakat

setempat selama bertahun-tahun. Sayur rumpu rampe biasanya disiapkan dengan menggunakan bahan-bahan yang mudah didapatkan di daerah tersebut seperti berbagai jenis sayuran hijau dan rempah-rempah lokal. Disebut rumpu rampe karena jenis sayuran yang digunakan sangat beragam. Rumpu berarti banyak dan rampe bermakna beragam, jadi sayur Rumpu Rampe berarti sayur yang banyak ragamnya seperti daun singkong, daun papaya, buah papaya yang masih mentah, bunga papaya dan jantung pisang. Sayur ini dimasak dengan cara ditumis dengan bumbu sederhana.

### 3.2.2 Rekonstruksi Kuliner Lokal Labuan Bajo

Pemilihan beberapa kuliner yang akan di rekonstruksi disusun dalam sebuah menu *table d'hote* berdasarkan; aroma, konsistensi tekstur/bentuk, nutrisi, tampilan kuliner, aroma dan temperatur. Di bawah ini ditampilkan contoh menu yang direkomendasikan untuk di rekonstruksi:

#### **MENU**

Table d'hote

#### **Appetizer**

Fried Salted Cara Fish and/or  
Beef Sei With Papaya Flower

#### **Soup**

Ikan Kuah Asam Soup  
Sayur Daun Ndujuk

#### **Main Course**

Pork/Chicken Tibu  
Grilled/Fried Fish Sambal Bawang  
Nasi Kolo/Jagung Bose/Hangbongkar  
Lomak/ Rumpu Rampe

#### **Dessert**

Rebok Praline With Grilled Banana and  
Cassava  
Sorabe with Kinca sauce and Rebok

#### **Bread**

Roti Kompyang

Rekonstruksi kuliner dilakukan berdasarkan ketersediaan bahan sepanjang tahun dan kemampuan dalam memproduksi kuliner dalam jumlah banyak dan alat yang tersedia. Berdasarkan pertimbangan di atas dapat di rekomendasikan beberapa kuliner tradisional Labuan Bajo yang di rekonstruksi sebagai berikut:

#### 1. Appetizer

Fried Salted Fish

Bahan:

Gunakan ikan yang diasinkan yang berkualitas baik

Proses Pembuatan:

- a. Ambil bagian daging
- b. Sebelum digoreng ikan asin direndam dengan air beras kemudian ambil bagian daging dan dibentuk sesuai selera
- c. Tumis dengan daun papaya

Penyajian :

- a. Sajikan sebagai makanan pembuka (*hot appetizer*)
- b. Hidangkan tersendiri atau dengan daging *sei* sebagai pelengkap

#### 2. Soup



*Author Last Name*

Bahan:

*Fillet* ikan kerapu atau sejenisnya

Mentimun segar diparut memanjang atau dipotong-potong *julienne*

Proses Pembuatan :

- a. Daging ikan dipotong dadu
- b. Tambahkan Mentimun yang sudah dipotong memanjang atau dipotong *julienne* saat memasak

Penyajian :

Sajikan sebagai *soup* 2 dl per porsi

### 3. Main Course

- a. Pork/chicken tibu

Proses:

- 1) Bambu dipotong kira-kira 20 cm untuk 1 (satu) porsi pork/chicken tibu
- 2) Lapsi dengan daun pisang
- 3) Tutup dengan aluminium foil
- 4) Bakar di dalam oven

Penyajian:

- 1) Sebelum disajikan bakar di atas grill untuk mendapatkan warna seperti dibakar dengan api langsung
- 2) Penyajian bisa dilakukan dengan bambu dibelah menjadi dua

- b. Grilled/Fried Cara Fish

Bahan:

- 1) Ikan Cara pilih yang agak besar dengan daging tebal

- 2) *Bustig agent* (bumbu oles)

Proses Pembuatan:

- 1) Lumuri ikan dengan jeruk nipis dan garam
- 2) Bakar diatas grilled dan sekali sekali diolesi bumbu oles
- 3) Untuk yang digoreng sajikan seperti membuat gurami terbang

Penyajian :

Sajikan *grilled/fried cara fish* dengan nasi kolo atau jagung boso dengan peneman sayur lomak/rumpu rampe dan sambel bawang

- c. Nasi Kolo

Proses Pembuatan :

- 1) Siapkan nasi setengah matang
- 2) Masukkan ke dalam bambu yang sudah dilapsi daun pisang
- 3) Tambahkan air dan santan serta garam
- 4) Tutup kedua sisi bambu dengan aluminium foil
- 5) Bakar dalam oven sampai matang
- 6) Sebelum disajikan, bakar kembali di atas grill agar bambu sedikit gosong

Penyajian :

Sajikan sebagai peneman *main course* (makanan utama)

- d. Lomak/Rumpu Rampe

Bahan:

- 1) Tambahkan jagung kuning, kacang merah dan wortel agar tampilan lebih menarik
- 2) Kelapa parut ditambahkan kunyit

### 4. Dessert

Rebok Praline

Bahan:

- 1) Coklat
- 2) Rebok
- 3) Es krim
- 4) bahan hiasan lain seperti addible flower, buah dan lain-lain

Proses Pembuatan:

Menggunakan cetakan coklat (*chocolate mould*)

Penyajian:

Hidangkan dengan es krim dan buah

5. Roti Kompyang

Roti kompyang disajikan sebelum makanan dihidangkan.

#### 4. KESIMPULAN

Kuliner tradisional di Labuan Bajo sangat dipengaruhi oleh alam dan budaya setempat dan memainkan peranan penting dalam kehidupan masyarakat sehari-hari dalam perayaan tradisional. Sementara perkembangan pariwisata di Labuan Bajo telah membawa perubahan, namun upaya untuk mempertahankan warisan kuliner lokal terus ada. Berdasarkan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut: Jenis-Jenis kuliner tradisional Labuan Bajo yang masih tetap dipertahankan diantaranya adalah: Jagung Bose, Roti Kompyang, Rebok, Lomak, Nasi Kolo, Tibu, Ikan Kuah Asam, Rumpu Rampe. Beberapa kuliner tradisional Labuan Bajo yang dapat direkonstruksi yang disusun dalam sebuah menu *table d'hote* berdasarkan; aroma, konsistensi tekstur/bentuk, nutrisi, tampilan kuliner, aroma dan temperatur. Di bawah ini ditampilkan contoh menu yang direkomendasikan untuk di rekonstruksi ditampilkan dalam menu *table d'hote* meliputi: *Appetizer*: Fried Salted Cara Fish and/or Beef Sei with Papaya Flower, *Soup*: Ikan Kuah Asam Soup dan Sayur Daun Ndujuk, *Main Course*: Pork/Chicken Tibu, Grilled/Fried Fish Sambal Bawang, Nasi Kolo/Jagung Bose/Hangbongkar, Lomak/ Rumpu Rampe, *Dessert*: Rebok Praline With Grilled Banana and Cassava, *Bread*: Roti Kompyang

#### PERNYATAAN PENGHARGAAN

Penelitian dapat selesai dengan baik atas dukungan beberapa pihak untuk itu pada kesempatan ini kami berterima kasih kepada Bapak Drs. Ida Bagus Putu Puja, M. Kes, selaku Direktur Politeknik Pariwisata Bali, Ibu Dr. Putu Diah Sastri Pitanatri, S.ST.Par., M.Par. selaku Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Politeknik Pariwisata Bali beserta staf, Para tokoh masyarakat Labuan Bajo, Para Chef, Manajemen Hotel dan pemerhati kuliner Labuan Bajo terima kasih atas kesempatan dan kerjasama selama penulis melakukan penelitian. Akhirnya sekecil apapun sumbangan pemikiran hasil penelitian ini semoga dapat melestarikan dan mengembangkan kuliner Labuan Bajo serta sebagai referensi dalam dunia gastronomi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aksenova, D., Cai, W., & Gebbels, M. (2022). Multisensory prosumption: how cooking classes shape perceptions of destinations. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 34(9), 3417-3439.
- Anwar, M. C. (2022). *Pahami 17 Subsektor Ekonomi Kreatif Indonesia Beserta Contohnya*. Retrieved from <https://money.kompas.com/read/2021/09/18/150044626/pahami-17-subsektor-ekonomi-kreatif-indonesia-beserta-contohnya?page=all>
- Everett, S. (2008). Beyond the visual gaze? The pursuit of an embodied experience through food tourism. *Tourist Studies*, 8(3), 337-358.
- Fiqih, Muhammad. (2023) Rebok Manggarai Makanan Khas Nusa Tenggara Timur. <https://www.suguhanku.com/2022/11/rebok-makanan-khas-manggarai.html>
- Floresku, 2021. Rebok Camilan Favorit Orang manggarai, Flores. <https://floresku.com/read/rebok-cemilan-favorit-orang-manggarai-flores>

- Hjalager, A. M., & Johansen, P. H. (2013). Food tourism in protected areas— sustainability for producers, the environment and tourism?. *Journal of Sustainable Tourism*, 21(3), 417-433.
- Hong, J.-S. and (Simon) Tsai, C.-T. (2010), “Government websites for promoting east Asian culinary tourism: a cross-national analysis”, *Tourism Management*, Vol. 31 No. 1, pp. 74-85.
- Humaedi. M. A. Tessa. A. Hizmi. S. dkk. (2022) *Cita Rasa Kuliner di Balik Keindahan Labuan Bajo*. BRIN: Jakarta Pusat
- Ivanova. L. Terziyska. I. Trifonova. J. (2014). *Characteristic Of Traditional Food The Viewpoint Of The Tourism Business*. *Service Management*. Vol 14, PP 123-130
- Kokkranikal, J., & Carabelli, E. (2024). Gastronomy tourism experiences: the cooking classes of Cinque Terre. *Tourism recreation research*, 49(1), 161-172.
- Portal Manggarai. (2023) *Ute Lokam Mannggarai Makanan Khas Mannggarai Dengan Rasa dan Aroma yang Sungguh nikmat*. <https://www.portalmanggarai.com/manggarai-raja/6078410886/ute-lomak-manggarai-makanan-khas-manggarai-dengan-rasa-dan-aroma-yang-sungguh-nikmat>
- Sugiyono. (2011) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sukerti. N. W. Marsiti. C. I. R. (2019). *Developing Culinary Tourism: The Role Of Traditional Food as Cultural Heritage in Bali*. 2nd International Conference on Social, Applied Science, and Technology in Home Economics (ICONHOMECS 2019)
- Yunani, S. 2023. *Tibu, Kuliner Khas manggarai yang Dimasak Pakai Bambu, enaknya Tak Tertandingi*. <https://www.portalmanggarai.com/manggarai-raja/6078442000/tibu-kuliner-khas-manggarai-yang-dimasak-pakai-bambu-enaknya-tak-tertandingi>
- UNWTO. (2012). *World tourism organization tourism Highlights (2012 Edition)*.