



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 4 Tahun 2024 Page 6540-6553

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Nitak Gabur Simalungun: Kuliner Tradisional Yang Perlu Di Lestarikan  
Nitak Gabur Simalungun: Traditional *Culinarythat Needs to be Preserved*

Rosdiana Maringga<sup>1✉</sup>, Nia Elvina Girsang<sup>2</sup>, Jacky Boris Saragih Tambah<sup>3</sup>,  
Hidayat<sup>4</sup>, Hafnita Lubis<sup>5</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Pendidikan Sejarah, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Medan

Email : [rosdianamaringga274@gmail.com](mailto:rosdianamaringga274@gmail.com)<sup>1✉</sup>

Abstrak

Nitak Gabur Simalungun adalah kuliner tradisional khas Simalungun, Sumatera Utara, yang berbahan dasar tepung beras dan rempah-rempah lokal. Makanan ini tidak hanya menyajikan cita rasa unik dan lezat, tetapi juga mengandung nilai sejarah dan budaya yang penting. Namun, keberadaannya kini terancam oleh pergeseran pola konsumsi masyarakat yang lebih menyukai makanan modern dan instan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mengancam keberlangsungan Nitak Gabur serta menyusun strategi pelestariannya. Metode penelitian meliputi wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan studi literatur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pelestarian kuliner tradisional, kurangnya promosi, dan minimnya keterlibatan generasi muda dalam proses pembuatan dan pengenalan Nitak Gabur merupakan faktor utama yang mengancam eksistensinya. Strategi pelestarian yang diusulkan meliputi peningkatan edukasi dan kesadaran masyarakat, penyelenggaraan festival makanan tradisional, dan pelibatan generasi muda dalam kegiatan kuliner. Dukungan aktif dari pemerintah dan komunitas lokal juga sangat penting dalam mempromosikan dan melestarikan Nitak Gabur. Dengan upaya pelestarian yang berkelanjutan, diharapkan Nitak Gabur Simalungun dapat terus dikenal dan dinikmati oleh generasi mendatang, sehingga memperkaya warisan kuliner Nusantara dan memperkuat identitas budaya Simalungun.

Kata Kunci: *Nitak Gabur Simalungun, Kuliner Tradisional, Pelestarian, Budaya, Simalungun, Makanan Tradisional*

## Abstract

Nitak Gabur Simalungun is a traditional culinary dish typical of Simalungun, North Sumatra, which is made from snakehead fish and local spices. This food not only presents a unique and delicious taste, but also contains important historical and cultural value. However, its existence is now threatened by a shift in people's consumption patterns who prefer modern and instant food. This research aims to identify factors that threaten the sustainability of Nitak Gabur and develop a conservation strategy. Research methods include in-depth interviews, participant observation, and literature study. The research results show that low public awareness of the importance of preserving traditional culinary delights, lack of promotion, and minimal involvement of the younger generation in the process of making and introducing Nitak Gabur are the main factors that threaten its existence. The proposed conservation strategy includes increasing public education and awareness, holding traditional food festivals, and involving the younger generation in culinary activities. Active support from the government and local communities is also very important in promoting and preserving Nitak Gabur. With ongoing conservation efforts, it is hoped that Nitak Gabur Simalungun can continue to be known and enjoyed by future generations, thereby enriching the Indonesian culinary heritage and strengthening Simalungun's cultural identity.

Keywords: *Nitak Gabur Simalungun, Traditional Culinary, Preservation, Culture, Simalungun, Traditional Food*

## PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara yang kaya akan keanekaragaman budaya, termasuk di dalamnya kekayaan kuliner tradisional yang tersebar dari Sabang hingga Merauke. Setiap daerah di Indonesia memiliki keunikan dan kekhasan tersendiri dalam hal makanan tradisional yang mencerminkan identitas budaya dan sejarah lokal. Salah satu kuliner tradisional yang memiliki nilai historis dan budaya tinggi adalah Nitak Gabur, yang berasal dari Simalungun, Sumatera Utara.

Nitak Gabur adalah hidangan yang berbahan dasar tepung beras yang dipadukan dengan berbagai rempah-rempah khas Simalungun, menciptakan rasa yang unik dan autentik. Kuliner ini tidak hanya merupakan bagian penting dari warisan budaya Simalungun, tetapi juga menjadi simbol identitas dan kebanggaan masyarakat setempat. Namun, seiring dengan perkembangan zaman dan perubahan pola konsumsi masyarakat yang lebih mengarah pada makanan instan dan modern, keberadaan Nitak Gabur mulai terancam. Penurunan popularitas kuliner tradisional seperti Nitak Gabur dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain kurangnya promosi, rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya melestarikan makanan tradisional, serta minimnya keterlibatan generasi muda dalam mempertahankan dan mengembangkan warisan kuliner ini. Jika tidak ada

upaya konkret untuk melestarikannya, dikhawatirkan Nitak Gabur akan hilang dan hanya menjadi bagian dari sejarah.

Nitak gabur merupakan salah satu makanan tradisional Masyarakat Suku Simalungun yang memiliki peran dan makna yang sangat penting di dalam masyarakat. Hal ini lah yang menyebabkan makanan ini masih bertahan hingga sampai saat ini karna rasa, pembuatan dan penyajiannya yang memiliki makna tersendiri bagi masyarakat Simalungun. Sehingga Nitak Gabur ini memiliki makna, tujuan seta sejarah kuliner terhadap masyarakat Simalungun. Makanan adat ini akan disajikan pada acara adat seperti acara pernikahan, syukuran rumah baru, memberangkatkan anak merantau, anak di babtis dan lain sebagainya, yang dimana akan di berikan (*disurdukkkan*) pada orang yang melaksanakan acara adat tersebut. Makanan ini (nitak) di taruh di dalam wadah yang di sebut pardahanan yang kemudian disuguhkan pada yang melakukan upara adat istiadat suka cita (*malas ni uhur*). Di Simalungun nitak di sebut sebagai makanan yang memiliki makna kemudahan hidup yaitu memperlancar rejeki dan kehidupan serta sebagai lambang erat nya persaudaraan yang merupakan ungkapan rasa syukur. (Damanik, April 2017)

Nitak gabur ini merupakan salah satu makanan khas Simalungun yang Suku Simalungun adalah salah satu suku asli dari Sumatera Utara. Suku Simalungun memiliki banyak ragam makanan khas Simalungun yang merupakan makanan adat Simalungun. Suku ini sudah banyak mengenal banyak aneka dan ragam cita rasa makanan adat. Makanan adat ini di peruntukkan dalam sebuah acara adat, ritual dan lainnya. Dalam setiap acara adat tersebut makanan adat sangat lah penting dalam keberlangsungan di adakannya upacara adat.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tantangan yang dihadapi dalam pelestarian Nitak Gabur serta mengusulkan strategi yang efektif untuk menjaga dan mempromosikan kuliner tradisional ini. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini akan mengumpulkan data melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan studi literatur untuk mendapatkan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi aktual dan langkah-langkah pelestarian yang diperlukan.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam upaya pelestarian Nitak Gabur, sehingga kuliner ini tetap dikenal dan dinikmati oleh generasi mendatang. Pelestarian Nitak Gabur tidak hanya akan memperkaya khazanah kuliner Nusantara, tetapi juga memperkuat identitas budaya Simalungun dan meningkatkan kebanggaan masyarakat terhadap warisan budaya mereka.

Nitak Simalungun memiliki rasa manis dan aroma yang khas karena beras ketan dan kelapa parut yang digunakan dalam pembuatannya. Makanan ini biasanya disajikan dalam

acara adat seperti pernikahan, upacara adat, atau kegiatan-kegiatan sosial lainnya. Nitak Simalungun sering dihidangkan bersama dengan kue-kue tradisional atau kue basah lainnya sebagai hidangan penutup atau camilan.

Nitak Simalungun menjadi salah satu makanan yang dihargai oleh masyarakat setempat dan dijaga keberadaannya hingga saat ini. Makanan ini telah menjadi bagian dari warisan budaya dan tradisi Simalungun. Bagi para pecinta kuliner, Nitak Simalungun bisa menjadi salah satu makanan yang wajib dicoba ketika berkunjung ke daerah Simalungun.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang sesuai untuk mengumpulkan data-data yang bertujuan menggambarkan suatu fenomena atau kejadian secara kronologis dan rinci. Moleong (2005) mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena dalam konteks sosial yang alami dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dan fenomena yang diteliti.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang titik kuatnya adalah mendeskripsikan kata dan klausa secara sistematis, faktual dan akurat. Pendekatan kualitatif deskriptif akan memberikan penelitian ini dengan data dan temuan yang signifikan, yang pada gilirannya akan memastikan keaslian penelitian ini.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Untuk mencapai suatu penelitian yang maksimal penulis menggunakan dua metode penelitian yaitu: Metode etnografi. Di mana peneliti akan turun langsung ke lapangan mengobservasi bagaimana bahan, proses pembuata, penyajian, serta fungsi dan makna dari *Nitak Gabur* dengan melakukan wawancara dengan tokoh adat serta masyarakat serta masyarakat di lokasi penelitian. Berdasarkan informasi yang telah dikumpulkan melalui penelitian lapangan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Nitak Gabur Simalungun Makanan Tradisional

Indonesia merupakan negara yang memiliki banyak sekali sumber kekayaan baik dari sumber daya alam, suku yang beraga, adat istiadat serta yang lainnya. Di Indonesia pada bagian Sumatera utara terdapat beberapa etnis/suku di antaranya yaitu suku Batak, Simalungun, Karo, Melayu, Nias, Pakpak dan yang lainnya.

Suku Simalungun memiliki adat istiadat serta kuliner tradisional yang sangat beragam. Kuliner Simalungun merupakan makanan yang di pergunakan di dalam acara adat Simalungun. Acara adat yang di lakukan oleh masyarakat umumnya menggunakan

makanan tradisional yang di mana makanan tradisional merupakan simbol ataupun bentuk makanan yang di dalamnya memiliki nilai-nilai luhur di dalam kehidupan. Makanan kuliner adat Simalungun terdiri dari dayok nabinatur, nitak gabur, dekke sayur, naniura dan yang lainnya.

Etnis Batak Simalungun memiliki hubungan sosial yang sangat erat dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut dapat di lihat dari acara adat yang di lakukan oleh masyarakat Simalungun contohnya pada pesta adat yang di lakukan di desa Nagori Siboras. Misalnya dalam acara adat pernikahan masyarakat menggunakan unsur *dalihan natoli* (posisi dalam tutur masyarakat Simalungun). Setiap masyarakat memiliki tingkatan dalam acara adat yang di lakukan. Masyarakat Simalungun memiliki kehidupan yang hidup rukun dan saling membantu. Semua masyarakat Simalungun menjunjung tinggi nilai budaya yang ada dalam adat istiadat Simalungun.

Di setiap wilayah tertentu, upacara adat dianggap sebagai ekspresi ritual budaya yang sangat signifikan yang dilakukan pada waktu-waktu tertentu. Upacara adat merujuk pada semua kegiatan masyarakat setempat yang menjadi bagian dari kebutuhan mereka dan berfungsi sebagai bentuk perayaan (Ibrahim, 2015). Koentjaraningrat menjelaskan bahwa upacara adat adalah kegiatan yang di lakukan secara bersama-sama dalam suatu acara yang terbentuk dari diri masyarakat.

Dalam suku Simalungun memiliki banyak makanan yang di sajikan dalam upacara adat salah satunya adalah *Nitak Gabur*. Bagi masyarakat suku Simalungun *Nitak Gabur* memiliki makna yang sangat penting dalam kehidupan. *Nitak Gabur* juga di pandang sebagai makanan yang memperlancar hidup, memberi kemudahan dalam menjalani hidup.

Pada setiap pembuatan nitak juga memiliki makna mulai dari bahan-bahannya seperti gula merah, lada, kelapa sangrai, kencur, bawang putih. Semua bahan bahan tersebut akan di olah dan di buat menjadi nitak gabur dengan cara di tumbuk di dalam lesung yang akan menghasilkan rasa dan aroma dan rasa yang unik. Nitak Gabur akan di jumpai pada acara adat seperti pesta pernikahan, manduda nitak, angkat sisi, anak dibabtis dan sebagainya. Di setiap di adakan nya upacara adat makanan nitak gabur tersebut pasti akan di sajikan.

Dari buku Eron L Damanik (2017), mengatakan bahwa *Nitak Gabur* merupakan makanan yang di buat dari beras yang kemudian di tumbuk di dalam lesung. Jenis makanan ini di buat dari bahan beras yang kemudian beras tersebut di rendam sampai beras tersebut menjadi lembek, selanjutnya air bekas rendaman beras tersebut di buang dan beras yang sudah lembek tadi di masukkan ke dalam lesung (*losung*) dan akan di tumbuk sampai beras tersebut menjadi halus sampai semua beras berubah menjadi tepung. Kemudia beras yang

sudah menjadi tepung tersebut akan di campur dengan bahan-bahan yang lain nya untuk membuat nitak.

Etnik Simalungun sebagian besar tinggal dan menetap di Kabupaten Simalungun namun banyak pula yang menyebar ke wilayah lain diluar Kabupaten Simalungun sama seperti etnik lainnya.Simalungun memiliki adat istiadat sendiri yang berbeda dengan adat istiadat lainnya seperti masyarakat toba, karo, dairi, melayu dan tapanuli utara. Masyarakat tersebut memiliki ragam budaya, tradisi dan adat istiadat yang berbeda-beda yang dapat dilihat dari rumah adat, bahasa, pakaian adat, upacara adat dan sebagainya dalam aspek kehidupan. (Purba 1986:10)

Pada setiap budaya memiliki historiografi pada setiap suku pasti memiliki keunikan dan perbedaan masing-masing, Sama halnya juga suku Simalungun yang merupakan bagian dari suku Batak. Simalugun menempati daerah yang luas serta perbedaan dari segi budaya Simalungun itu sendiri. Banyak hal dari suku Simalungun yang diangkat dari berbagai aspek, baik dari sejarah, asal-usul, bahasa, budaya maupun kuliner suku Simalungun itu sendiri.

Menurut Danandjaja, (1986:182) ditinjau dari aspek ilmu Antropologi, bahwa makanan adalah yang tumbuh pada sawah, ladang dan kebun. Namun jika dilihat dari sudut ilmu antropologi, makanan ialah fenomena kebudayaan. Oleh karena itu makanan bukanlah sekedar produksi organisme, tetapi juga menggunakan kualitas-kualitas biokimia, yang bisa dikonsumsi oleh organisme hidup, termasuk juga dalam hal mempertahankan hidup; sehingga setiap kuliner selalu dipengaruhi oleh kebudayaannya masing masing, agar suatu makanan bisa dikonsumsi, kemudian diperlukan tanda persetujuan serta ratifikasi yang mana berasal dari kebudayaaa-masing masing suku. Hal ini menyebabkan adanya hambatan kebudayaan, terutama berbentuk larangan kepercayaan "*Mitos*" tentang kesehatan dan kejadian peristiwa pada sejarah dan lain-lain.

Hal ini lah yang menyebabkan makanan ini masih bertahan hingga sampai saat ini karna rasa, pembuatan dan penyajiannya yang memiliki makna tersendiri bagi masyarakat Simalungun. Sehingga *Nitak Gabur* ini memiliki makna, tujuan seta sejarah kuliner terhadap masyarakat Simalungun.

Makanan adat ini akan disajikan pada acara adat seperti acara pernikahan, syukuran rumah baru, memberangkatkan anak merantau, anak di babtis dan lain sebagainya, yang dimana akan di berikan (*disurdukan*) pada orang yang melaksanakan acara adat tersebut. Makanan ini (nitak) di taruh di dalam wadah yang di sebut pardahanan yang kemudian disuguhkan pada yang melakukan upara adat istiadat suka cita (*malas ni uhu*). Di Simalungun nitak di sebut sebagai makanan yang memiliki makna kemudahan hidup yaitu

memperlancar rejeki dan kehidupan serta sebagai lambang erat nya persaudaraan yang merupakan ungkapan rasa syukur. (Damanik, April 2017)

Nitak ini merupakan makanan yang sangat penting dalam acara adat yang di lakukan oleh masyarakat dan juga makanan khas yang Simalungun yang lainnya seperti manuk nabinatur, dekke sayur dan makanan adat yang lainnya. Setiap makanan adat tentunya memiliki makna yang berbeda-beda juga. Hal tersebut merupakan nagian dari keberlangsungan dari acara adat yang di lakukan. Makanan merupakan hal yang penting ketika melakukan acara adat Simalungun.

Selain Simalungun, Nitak juga merupakan salah satu jenis kuliner khas Batak yang juga dibanggakan oleh etnis ainnya seperti Toba dan Pakpak. Berbicara tentang Nitak Simalungun adalah makanan yang satu ini terbuat dari beras ketan yang dicampur dengan kelapa parut dan gula merah, kemudian dibungkus dengan daun pisang dan dikukus hingga matang.

Nitak merupakan salah satu makanan khas Simalungun yang ada pada saat di adakannya acara adat suka cita. Makanan khas ini memiliki filosofi yang luar biasa. Makanan berbahan gula, garam, kelapa dan tepung ini sering dihidangkan dalam acara-acara sukacita. Nitak di Simalungun diberi Nitak gabur. Di dalam masyarakat Simalungun, Nitak gabur disimbolkan sebagai harapan datangnya hal-hal yang baik di masa yang akan datang.

Nitak ini bukan makanan adat Simalungun. Nitak gabur memang makanan yang khusus disajikan saat ada kegiatan adat. Arti kata Nitak sendiri merujuk kamusbatak.com, adalah tepung beras. Dan memang bahan utama Nitak adalah beras atau tepung beras.

Dari hasil wawancara dengan ibu Sukma Damanik, seorang perempuan Simalungu mengatakan tentang Nitak pada 20 juli 2024. Mengatakan bahwa Perempuan yang kerap menggunakan Bulang Sulampe, yakni semacam tudung kepala perempuan Simalungun, menyebut bahan Nitak itu ada tepung beras, kelapa gongseng, kemiri bakar, gula merah, dan lada serta bisa ditambah pisang pelek

Soal takarannya kata Niar, main taksir atau kira-kira. Misalnya, *setumbak* (1,5 Kg) beras direndam lalu ditiriskan dan dijadikan tepung beras. Kelapa gongseng setengah kelapa, secukupnya lada, kemiri tujuh buah, dan gula merah selera semanis kita suka.aaSemua bahan itu dimasukkan ke lesung dan ditumbuk untuk menyatukannya."Iya sambil ditumbuk terus hingga jadi lalu dikeping, dipenggal-penggal pakai tangan. Tapi kalau mau utuh bisa dibawa berbentuk lesung. Diangkat pelan, setelah ditumbuk dia renggang dari lesung,"

Pada buku yang berjudul Tinjauan Jenis, Fungsi, dan Makna Makanan Tradisional Simalungun. Yang di tulis oleh Drs. Ramlan Damanik, M. Hum dan Drs. Warisman Sinaga,

M. Hum dan di terbitkan oleh Gerhana Media Kreasi pada tahun 2022. Dalam buku ini di jelaskan tentang Kabupaten Simalungun, kebudayaan Simalungun, dan berbagai makanan tradisional Simalungun yaitu antara lain adalah dayuk nabinatur, ikan mas arsik, nitak, tinuktuk, dan yang lainnya. Di berbagai makanan tradisional yang masih di gunakan di acara adat tentunya semua makanan tradisional ini memiliki fungsi dan makna masing-masing yang berbeda-beda. Dalam upacara adat Simalungun nitak ini bersifat rasa ucapan syukur bagi masyarakat yang memakannya yang di percaya dapat mempermudah hidup dalam menjalani kehidupan di kemudian hari sama halnya juga mendapatkan rejeki dan kemudahan di dalam segala permasalahan yang di hadapi oleh masyarakat.

Menurut bapak Aris pada 28 juni 2024 pada saat ini banyak orang kurang berminat menikmati nitak, dengan alasan karena bahannya semua mentah. Dan, tanpa disadari, itu membuat makanan khas ini semakin menghilang dan saat ini sulit untuk ditemukan. "Namun, yakinlah. Setelah makanan khas ini siap saji, dipastikan rasanya lezat dan sangat nikmat. Inilah salah satu motivasi kami untuk tetap setia melestarikan makanan khas ini," Dijelaskan, adapun bahan-bahan yang dibutuhkan untuk membuat nitak, antara lain tepung beras, gula merah, kelapa gongseng, kelapa mentah, lada dan garam. Selanjutnya, pembuatan nitak diawali dengan memilih beras terbaik yang kemudian digiling hingga menjadi tepung. Kemudian, gula merah diiris halus, Lada dan garam juga dihaluskan secukupnya, kelapa digongseng secukupnya dan disiapkan kelapa mentah secukupnya. Selanjutnya, gula, garam dan kelapa ditumbuk bersamaan sampai halus. Kemudian, bumbu yang sudah halus dicampurkan ke tepung dan diaduk hingga merata

Nitak gabur di anggap memiliki makna dan nilai ketika nitak gabur tersebut di sajikan yaitu:

- Rasa manis dari nitak gabur tersebut di anggap sebagai harapan agar tetap sehat dan memperoleh kehidupan yang lebih baik.
- Nitak ini merupakan makanan adat yang memiliki tekstur yang lembek dan lembut serta sangat mudah untuk di konsumsi yang sering di ungkapkan ketika nitak gabur ini di berikan kepada orang yang melakukan upacara adat yaitu agar kehidupan lebih mudah dan rejeki datang dengan mudah sama sesuai lembeknya nitak gabur tersebut.

Dari buku Eron L Damanik (2017), mengatakan bahwa *Nitak Gabur* merupakan makanan yang di buat dari beras yang kemudian di tumbuk di dalam lesung. Jenis makanan ini di buat dari bahan beras yang kemudian beras tersebut di rendam sampai beras tersebut menjadi lembek, selanjutnya air bekas rendaman beras tersebut di buang dan beras yang sudah lembek tadi di masukkan ke dalam lesung (*losung*) dan akan di tumbuk sampai beras tersebut menjadi halus sampai semua beras berubah menjadi tepung. Kemudian beras yang

sudah menjadi tepung tersebut akan di campur dengan bahan-bahan yang lain nya untuk membuat nitak.

Dalam pembuatannya nitak ini memiliki proses yang sudah memiliki prosedur dalam pembuatannya yaitu mulai dari penyiapan bahan-bahan sampai dengan pembuatan adonan dari tepung yang kemudian di campur dengan bahan-bahan yang lain dan di tumbuk menggunakan lesung dan adonan tepung merata dengan bahan-bahan yang lain menjadi padat dan menjadi nitak gabur

Dalam pembuatan nitak gabur umumnya semua bahan bahan akan di persiapkan terlebih dahulu. Proses pengolahan dari pembuatan nitak gabur di mulai dari:

#### 1. Membuat bumbu

- Tepung beras, kelapa, bawang putih, lada
- Tepung beras yang sudah di rendam dan di giling akan di ayak terlebih dahulu agar yang di gunakan hanyalah tepung yang halus saja.
- Kelapa akan di sangrai sampai kelapa tersebut berwarna kecoklatan.
- Bawang putih dan lada di giling sampai halus.

#### 2. Penumbukan

- Semua bahan bahan-bahan akan di aduk secara bersamaan di dalam nampan sampai semua teraduk dengan merata
- Bahan yang sudah di aduk tersebut akan di tumbuk di dalam lesung sampai adonan tercampur sampai padat dan berwarna keemasan.

#### 3. Penyajian

Proses pembuatan Nitak gabur yaitu :

- Memasukkan kelapa yang sudah di sangrai, lada dan gula merah (sudah diiris) di campur sampai merata kemudian di tumbuk hingga halus dan merata.
- Masukkan tepung beras kedalam adonan yang sudah di tumbuk tadi hingga adonan nya semua tercampur merata dengan gula merah dan kelapa sangrai yang telah di tumbuk tadi.
- Setelah semuanya merata maka adonan akan menyatu dan dapat di bentuk dan biasanya nitak gabur ini akan di susun di dalam semuah wadah yang di sebut *pardahanan*.

Nitak gabur ini memiliki rasa yang khas yang dapat di rasakan dari bahan-bahan yang di gunakan seperti lada, gula merah, kelapa yang di masukkan ke dalam adonan. Bahan-bahan yang di gunakan juga memiliki status gizi pada nitak gabur pada bahan yang telah di gunakan mengandung karbohidrat, lemak yang terdapat padaa minyak kelapa yang telah di sangrai. Nitak ini baik untuk dikonsumsi karna tidak menimbulkan efek yang negatif bagi tubuh.

Dalam proses pembuatan nitak gabur tidak ada doa-doa ataupun sejenis ritual khusus yang di lakukan dalam pembuatan nitak gabur. Hanya saja dalam pembuatannya yaitu ketika di tumbuk tidak hanya sembarang di tumbuk pada lesung, namun harus bertenaga yang kuat dan tau teknik dalam menumbuk yaitu harus terus menerus di tumbuk pada bagian tengah lesung.

## 2. Cara Melestarikan Makanan Tradisional

Sebagai generasi muda maka perlu untuk menjaga kelestarian dan makanan tradisional Indonesia agar tetap eksis dengan melakukan cara melestarikan makanan tradisional seperti pada di bawah ini:

### 1. Makan Makanan Khas Nitak Gabur Simalungun

Cara melestarikan makanan tradisional ini bisa didapatkan dengan cara bertanya kepada masyarakat. Bila perlu tanyakanlah bahan utama pembuatan makanan tersebut. Biasanya masyarakat local akan lebih tahu tentang bahan baku hingga takaran yang dibuatnya. Bahkan masyarakat juga mengetahui asal-usul makanan tersebut sehingga Adna bisa mendapatkan informasi yang banyak dengan cara bertanya.

### 2. Belajar Buat Makanan Tradisional

Makanan tradisional nitak ini mudah untuk dibuat. Adapau belajar membuat nitak ini dapat di lakukan dengan cara melihat masyarakat yang sedang membuat nitak gabur pada acara adat yang sedang berlangsung dan dapat juga belajar di Youtube sudah sangat mudah untuk dilakukan. Dengan demikian maka kita akan tau serta memiliki pengetahuannya bukan hanya tau makanan adat tradisional seperti nitak namun dapat juga membuatnya. Oleh karna itu tentu kita akan tau cara melestarikan makanan tradisional ini bila sudah bisa membuatnya.

### 3. Memperkenalkan Makanan Tradisional Ke Orang Lain

Makanan tradisional layak untuk diberikan tahu kepada orang lain agar masyarakat luar juga tau akan makanan adat yang ada di daerah. Makanan adat tradisional ini juga umumnya dapat di beri atau berbagi makanan tradisional yang berarti mengajak orang lain untuk mencicipinya. Dengan mengenalkan serta memberikannya makanan adat tradisional ke pada orang lain, makin besar kemungkinan orang mengenal aneka makanan tradisional.

Sebagai masyarakat Simalungun patutnya kita mengenal dan melestarikan budaya kita, karna Simalungun kaya akan budayanya begitu juga dengan sulu-suku yang lain tentunya kita harus memperkenalkan kebudayaan kita kepada masyarakat banyak yang belum mengetahui budaya kita masing-masing. Sebagai generasi muda hal itu merupakan tugas kita untuk melestarikannya. Janganlah kita terlena akan kemajuan jaman yang semakin

meningkat yang akan terus menerus semakin canggih sehingga kita akan melupakan budaya dari daerah kita sendiri. Makan dari itu marilah kita sama-sama melestarikan budaya kita demi kemajuan dan juga sejarah dari kebudayaan kita.

Penyajian nitak gabur ini bertujuan dalam menyampaikan pesan atau petuah yang terkandung dalam nitak tersebut yang di sampaikan pada orang yang melakukan acara adat. Adapun pesan atau petuah yang di sampaikan tentunya sangatlah penting dan berharga dalam kehidupan. Pesan dan petuah yang selalu di sampaikan pada saat nitak gabur ini di sajikan yaitu *on ma nitak gabur ibere hanamu huhanima ase lambin gabur ma hagoluhanta songon par gaburni nitak gabur on* ( Terimalah nitak gabur ini supaya seperti nitak gabur inilah kehidupan kita yang lembut dan manis dalam kehidupan kita)

Nitak gabur adalah makanan adat yang biasanya di sajikan di berbagai acara adat Simalungun seperti acara perkawinan, pesta memasuki rumah baru, pesta syukuran dan acara-acara adat lainnya. Oleh karena itulah kita harus melestarikan kebudayaan. Namun nilai-nilai luhur yang pada adat dan budaya Simalungun sekarang sudah mulai terlupakan baik itu dari sejarah kulinernya dan penyajian dari kuliner atau makanan adat tersebut. Jika terus menerus di biarkan makan lambat laun akan hilang, maka dari itu kita sebagai generasi muda harus perlu mengkaji dan mengembangkan sejarah kuliner.

## SIMPULAN

Nitak Gabur adalah hidangan yang berbahan dasar tepung beras yang dipadukan dengan berbagai rempah-rempah khas Simalungun, menciptakan rasa yang unik dan autentik. Kuliner ini tidak hanya merupakan bagian penting dari warisan budaya Simalungun, tetapi juga menjadi simbol identitas dan kebanggaan masyarakat setempat.

Nitak gabur bagi masyarakat sangat penting karna memiliki makna dan petuah oleh sebab itu nitak gabur bagi masyarakat tidak hanya sekedar makanan dari tepung beras, Tapi juga merupakan makanan adat sesuai dengan makna dari nitak gabur. Makanan adat Simalungun memiliki banyak ragamnya salah satunya yaitu nitak gabur yang di suguhkan kepada pihak yang menerimanya dalam acara adat tertentu. Nitak gabur ini sudah lama menjadi makanan adat Simalungun yang masih di lestarikan hingga saat ini.

Nitak gabur merupakan salah satu makanan tradisional Masyarakat Suku Simalungun yang memiliki peran dan makna yang sangat penting di dalam masyarakat. Hal ini lah yang menyebabkan makanan ini masih bertahan hingga sampai saat ini karna rasa, pembuatan dan penyajiannya yang memiliki makna tersendiri bagi masyarakat Simalungun. Sehingga Nitak Gabur ini memiliki makna, tujuan seta sejarah kuliner terhadap masyarakat Simalungun.

Nitak merupakan salah satu makanan khas Simalungun yang ada pada saat diadakannya acara adat suka cita. Makanan khas ini memiliki filosofi yang luar biasa. Makanan berbahan gula, garam, kelapa dan tepung ini sering dihidangkan dalam acara-acara sukacita. Nitak di Simalungun diberi Nitak gabur. Di dalam masyarakat Simalungun, Nitak gabur disimbolkan sebagai harapan datangnya hal-hal yang baik di masa yang akan datang.

Pada saat ini banyak orang kurang berminat menikmati nitak, dengan alasan karena bahannya semua mentah. Dan, tanpa disadari, itu membuat makanan khas ini semakin menghilang dan saat ini sulit untuk ditemukan."Namun, yakinlah. Setelah makanan khas ini siap saji, dipastikan rasanya lezat dan sangat nikmat. Inilah salah satu motivasi kami untuk tetap setia melestarikan makanan khas ini

Sebagai generasi muda maka perlu untuk menjaga kelestarian dan makanan tradisional Indonesia agar tetap eksis dengan melakukan cara melestarikan makanan tradisional yaitu dengan cara Makan mengenalkan makanan khas nitak gabur simalungun, belajar buat makanan tradisional, memperkenalkan makanan tradisional ke orang lain.

Makanan ini bersumber dari tumbuhan yaitu beras dalam bahasa Simalungun di sebut *omei*. *Omei* inilah yang kemudian di giling namun dulu sebelum zaman semaju sekarang para gadis mudalah yang akan menumbuk padi sampai menjadi tepung, kemudian akan membuat nitak gabur menggunakan tepung beras dan bahan-bahan yang lain. Hal ini juga menggambarkan bahwa perempuan merupakan makhluk yang pekerja keras dan memiliki tenaga yang kuat mulai dari menumbuk beras sampai membuat nitak gabur dengan cara di tumbuk di dakam lesung.

Dalam acara adat penyampaian maksud dan tujuan dari nitak gabur yang merupakan nasehat maupun harapan pada pihak keluarga yang di suguhkan nitak gabur. Yang menyuguhkan nitak gabur ini adalah dari pihak keluarga tersebut pada salah satu anggota keluarga yang sedang melakukan acara adat. Disamping itu nitak gabur juga memiliki petuah dalam kehidupan masyarakat baik itu bermasyarakat, berbangsa dan betnegara agar menjadi lebih baik lagi.

Nitak gabur ini juga merupakan makanan adat yang biasanya di sajikan di berbagai acara adat Simalungun seperti acara perkawinan, pesta memasuki rumah baru, pesta syukuran dan acara-acara adat lainnya. Pada setiap acara adat tentu memiliki petuah yang di sampaikan walaupun sebenarnya nitak gabur ini memiliki makna yang sama pada setiap acara adat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asbur, Y. K. 2018. Pemanfaatan Andaliman (*Zanthoxylum acanthopodium* DC) Sebagai Tanaman
- Ayuningsih, S. F. 2017. Pelestarian Rawon Nguling Sebagai Nilai Tambah Pada Pengembangan
- Bachri, B. S. 2010. Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif. *Jurnal Wisata Kuliner Tradisional Indonesia*. Majalah Ilmiah Institut STIAMI. 14(1).
- Damanik, E. L. (2017). *Nilai Budaya Hakikat Karya dan Orientasi Hidup Orang Orang Simalungun*. Medan Sumatera Utara: Simetri Intitute Medan.
- Damanik, W. S. (2020). *Tinjauan Jenis, Fungsi dan Makna Makanan Tradisional Simalungun*.
- Eni Harmansyah, M. G. (2009). *Makanan Tradisional Indonesia Seri Kelompok Makanan Fermentasi dan Makanan yang Populer di Indonesia*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press.
- Haevina, (2019). *Haba Nilai Budaya dan Nilai Tradisional*. No 91: Balai Pelestarian Nilai Budaya Banda Aceh.
- Hasairin, a. (2010). Variasi Keunikan dan Ragam Makanan Adat Etnis Batak Simalungun Suatu Kajian Prospek Etnobotani. *Pengabdian Kepada Masyarakat* , Vol.16 No.59.Universitas Negeri Medan.
- Japiten. 2001. *Refleksi habonaron do bona dalam adat budaya Simalungun*.Tanpa penerbit.
- Lubis, Maanen, John Van, ed. *Qualitative Methodology*. Beverly Hills: Sage Publications, 1983.
- Ramlan Akhyar Yusuf. 2014. *Makna Budaya dalam Komunikasi antar Budaya*. Yogyakarta : PT. LkiS.
- Marvin Harris &Orna Johnson, 2000, Cultural Antropology*,5 th ed, Needham Haigehts,MA; Alyn *Teori dan Metodologi ilmu Pengetahuan Sosial-Budaya kontemporer*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Moleong Lexy J. 2005. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.Penghasil Minyak Atsiri. *Jurnal Kultivasi*. 17(1): 537. persada. Liliweri. (2002).
- Rahman, F. (2016). *Jejak Rasa Nusantara : Sejarah Makanan Indonesia* . PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ramlan Damanik, W. S. (2020). *Tinjauan Jenis, Fungsi dan Makna Makanan Tradisional Simalungun* . Sumatera Utara: Gerhana Media Kreasi. Sumatera Utara: Gerhana Media Kreasi. *Teknologi Pendidikan*.10(1): 56-61.