

KAJIAN GASTRONOMI MIE GOMAK SEBAGAI REPRESENTASI BUDAYA KULINER BATAK DI PANGURURAN KABUPATEN SAMOSIR

Imelina Priskila Br Sitanggang¹, Elpina Pepayosa Br Pinem², Yoseva Naomi Simanullang³, Yerni Meikristian Gulo⁴, Esi Emilia⁵, Reny Yuliana Siahaan⁶, Jenri P. Hutasoit⁷

imelina.5233240050@mhs.unimed.ac.id¹, elpina.5233240036@mhs.unimed.ac.id²,
yosevanaomi.5231240009@mhs.unimed.ac.id³, yerni.5231240017@mhs.unimed.ac.id⁴

Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Mie Gomak merupakan makanan tradisional khas Batak Toba yang menjadi identitas budaya masyarakat di Pangururan Kabupaten Samosir. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji gastronomi Mie Gomak sebagai representasi budaya kuliner Batak. Penelitian menggunakan metode deskriptif kualitatif melalui wawancara dan dokumentasi terhadap pelaku UMKM serta tokoh adat Batak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Mie Gomak memiliki ciri khas pada penggunaan rempah tradisional dan teknik pengolahan “gomak” yang masih dipertahankan. Mie Gomak juga memiliki kandungan energi sebesar 829,1 kkal, protein 25,5 gram, lemak 41,7 gram, dan karbohidrat 90,5 gram. Selain sebagai makanan tradisional, Mie Gomak memiliki nilai sosial budaya dan berperan dalam mempererat hubungan masyarakat. UMKM turut berperan dalam pelestarian Mie Gomak melalui pelestarian resep, teknik pengolahan, dan promosi kuliner khas Batak Toba.

Kata Kunci: Mie Gomak, Budaya Kuliner, Gastronomi, UMKM, Wisata Gastronomi.

ABSTRACT

Mie Gomak is a traditional food typical of the Toba Batak people which is a cultural identity of the Pangururan community of Samosir Regency. This study aims to examine the gastronomy of Mie Gomak as a representation of Batak culinary culture. The study used a qualitative descriptive method through interviews and documentation with MSMEs and Batak traditional leaders. The results show that Mie Gomak is characterized by the use of traditional spices and the "gomak" processing technique that is still maintained. Mie Gomak also contains 829.1 kcal of energy, 25.5 grams of protein, 41.7 grams of fat, and 90.5 grams of carbohydrates. In addition to being a traditional food, Mie Gomak has socio-cultural value and plays a role in strengthening community relations. MSMEs also play a role in preserving Mie Gomak through preserving recipes, processing techniques, and promoting typical Toba Batak culinary.

Keywords: *Mie Gomak, Culinary Culture, Gastronomy, UMKM, Gastronomic Tourism.*

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang memiliki keberagaman budaya, tradisi, dan kuliner yang sangat kaya. Setiap daerah di Indonesia mempunyai makanan khas yang menjadi identitas budaya masyarakat setempat. Kuliner tradisional tidak hanya dipandang sebagai makanan untuk memenuhi kebutuhan biologis, tetapi juga memiliki nilai historis, sosial, budaya, dan filosofis yang diwariskan secara turun-temurun (Natsir et al., 2025). Dalam perkembangan dunia pariwisata modern, kuliner tradisional bahkan menjadi salah satu daya tarik wisata budaya yang mampu memperkenalkan identitas suatu daerah kepada masyarakat luas maupun wisatawan mancanegara (Rakhman et al., 2024).

Salah satu daerah di Indonesia yang memiliki kekayaan budaya dan kuliner tradisional yang kuat adalah kawasan Danau Toba, khususnya Kabupaten Samosir, Sumatera Utara. Kabupaten Samosir dikenal sebagai pusat kebudayaan masyarakat Batak Toba yang masih mempertahankan adat istiadat, bahasa, kesenian, hingga tradisi kuliner khas daerahnya

(Siagian, 2017). Kebudayaan Batak Toba memiliki hubungan erat dengan makanan tradisional karena makanan menjadi bagian penting dalam berbagai aktivitas sosial, adat, maupun kehidupan sehari-hari masyarakat. Berbagai makanan khas Batak Toba seperti naniura, arsik, saksang, napinadar, dan mie gomak menjadi simbol identitas budaya masyarakat Batak yang tetap bertahan hingga saat ini (Munthe & Azmi, 2023).

Di antara berbagai kuliner khas Batak Toba tersebut, mie gomak merupakan salah satu makanan tradisional yang paling populer dan mudah ditemukan di kawasan Samosir, terutama di Pangururan. Mie gomak dikenal sebagai “spaghetti khas Batak” karena bentuk mie yang besar dan panjang menyerupai spaghetti. Namun, mie gomak memiliki ciri khas tersendiri yang membedakannya dari jenis mie lainnya, yaitu penggunaan rempah-rempah lokal khas Batak seperti andaliman, bawang batak, dan berbagai bumbu tradisional yang menghasilkan cita rasa unik, gurih, pedas, serta sedikit sensasi getir dari andaliman (Natsir et al., 2025).

Dalam kajian ilmu gastronomi, makanan dipahami tidak hanya dari aspek rasa dan teknik memasak, tetapi juga mencakup sejarah, budaya, filosofi, nilai sosial, bahan baku lokal, hingga hubungan makanan dengan identitas masyarakat.

Gastronomi menjadi pendekatan yang penting untuk memahami bagaimana suatu makanan tradisional mampu merepresentasikan budaya suatu daerah (Rakhman et al., 2024). Gastronomi juga berkaitan erat dengan pengembangan wisata budaya karena wisatawan modern tidak hanya mencari keindahan alam, tetapi juga pengalaman budaya melalui makanan tradisional khas daerah tertentu (Marchelina & Krinadi, 2024).

Kabupaten Samosir, khususnya Pangururan, memiliki potensi besar dalam pengembangan wisata gastronomi berbasis budaya lokal. Pangururan sebagai pusat aktivitas masyarakat dan wisata di Samosir menjadi lokasi berkembangnya berbagai usaha kuliner tradisional yang masih mempertahankan teknik memasak tradisional serta penggunaan bahan lokal khas Batak Toba. Keberadaan mie gomak di Pangururan tidak hanya berfungsi sebagai makanan konsumsi sehari-hari, tetapi juga menjadi daya tarik wisata kuliner yang memperkuat citra destinasi wisata Danau Toba (Marchelina & Krinadi, 2024).

Selain menjadi bagian dari identitas budaya, mie gomak juga memiliki nilai ekonomi yang penting bagi masyarakat lokal. Banyak pelaku UMKM kuliner di Pangururan menjadikan mie gomak sebagai menu utama dalam usaha mereka. Perkembangan wisata Danau Toba turut meningkatkan permintaan terhadap kuliner khas Batak, termasuk mie gomak. Bahkan, penelitian mengenai pengolahan mie gomak menunjukkan bahwa makanan ini memiliki peluang besar dalam pengembangan ekonomi lokal dan investasi usaha kuliner di Kabupaten Samosir (Silitonga & Siburian, 2025).

Namun, di tengah perkembangan zaman dan globalisasi, keberadaan kuliner tradisional menghadapi berbagai tantangan. Masuknya makanan cepat saji dan kuliner modern menyebabkan perubahan pola konsumsi masyarakat, terutama generasi muda. Banyak generasi muda yang lebih mengenal makanan modern dibandingkan makanan tradisional daerahnya sendiri. Jika tidak dilakukan upaya pelestarian dan pengenalan budaya kuliner secara berkelanjutan, maka makanan tradisional seperti mie gomak berpotensi mengalami penurunan eksistensi di masa mendatang (Siagian, 2017).

Kajian gastronomi terhadap mie gomak menjadi penting karena dapat memberikan pemahaman mengenai hubungan antara makanan tradisional dengan identitas budaya masyarakat Batak Toba. Penelitian ini tidak hanya mengkaji proses pengolahan dan cita rasa mie gomak, tetapi juga menelaah nilai budaya, filosofi, sejarah, peran sosial, serta potensinya dalam mendukung pengembangan wisata budaya dan ekonomi lokal di Pangururan, Kabupaten Samosir (Natsir et al., 2025; Rakhman et al., 2024).

METODE PENELITIAN

1. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi lapangan. Pendekatan kualitatif digunakan untuk menggali informasi secara mendalam mengenai gastronomi Mie Gomak, mulai dari proses pengolahan, nilai budaya, strategi pelestarian, hingga potensi pengembangan wisata kuliner tradisional di Pulau Samosir.

Penelitian deskriptif dipilih karena penelitian ini berfokus pada penggambaran fenomena sosial dan budaya yang terjadi di masyarakat terkait keberadaan Mie Gomak sebagai kuliner khas Batak Toba. Data diperoleh melalui wawancara langsung dan dokumentasi terhadap pelaku UMKM serta tokoh adat yang memahami sejarah dan perkembangan kuliner tersebut.

2. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Pulau Samosir, tepatnya di Jalan Kolonel Liberty Malau No. 30, Pardomuan I, Kecamatan Pangururan, Kabupaten Samosir, Sumatera Utara. Lokasi ini dipilih karena merupakan salah satu wilayah yang masih mempertahankan keberadaan Mie Gomak sebagai makanan tradisional khas Batak Toba.

Kegiatan wawancara dan dokumentasi dilakukan pada tanggal 18 Maret 2026. Penelitian dilakukan secara langsung di lokasi usaha kuliner Mie Gomak untuk memperoleh data yang lebih akurat mengenai proses produksi, kondisi usaha, serta pandangan masyarakat terhadap keberadaan makanan tradisional tersebut.

3. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari pelaku UMKM dan tokoh adat Batak yang memiliki pengetahuan mengenai kuliner tradisional Mie Gomak. Subjek utama dalam penelitian ini adalah Ibu Lasni N, berusia 40 tahun, yang telah berkecimpung dalam usaha kuliner Mie Gomak selama kurang lebih 15 tahun. Subjek dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan narasumber secara sengaja berdasarkan pengalaman dan keterlibatan langsung dalam bidang kuliner tradisional Batak.

4. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan dokumentasi. Wawancara dilakukan menggunakan pedoman kuesioner semi terstruktur yang berisi pertanyaan mengenai sejarah usaha, proses pengolahan makanan, nilai budaya, tantangan pelestarian, promosi kuliner, serta potensi wisata gastronomi.



Gambar 1. Observasi dan Wawancara Bersama Narasumber Ibu Lasni Naibaho di depan usaha Mie Gomak beliau (Sumber: Dokumentasi Penulis, 2026)

Selain wawancara, dokumentasi dilakukan untuk mendukung data penelitian berupa foto kegiatan wawancara, lokasi usaha, serta tampilan produk Mie Gomak khas Samosir. Dokumentasi digunakan sebagai bukti lapangan sekaligus memperkuat hasil penelitian mengenai kondisi aktual kuliner tradisional di lokasi penelitian.

5. Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui beberapa tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data hasil wawancara disusun berdasarkan tema-tema penelitian, seperti aspek gastronomi gizi, nilai budaya, penguatan UMKM, dan potensi wisata berkelanjutan. Selanjutnya data dianalisis untuk mengetahui hubungan antara keberadaan Mie Gomak dengan identitas budaya masyarakat Batak Toba serta peluang pengembangannya sebagai wisata gastronomi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kajian Gastronomi dan Gizi

Hasil wawancara dengan pelaku UMKM menunjukkan bahwa Mie Gomak memiliki karakteristik yang sangat khas sebagai produk olahan mie tradisional masyarakat Batak. Hidangan ini menggunakan bahan-bahan alami tanpa bahan pengawet dan bahan tambahan sehingga menghasilkan hidangan yang nikmat dan sehat. Hidangan ini memiliki perpaduan antara rasa gurih yang berasal dari santan dan rasa pedas berasal dari cabai sehingga terasa sangat nikmat dan membuat pelanggan terus kembali untuk mencicipinya.

Mie gomak memiliki tampilan yang menggugah selera dan sering disebut “Spaghetti Batak” yang mengikuti trend modern sehingga tidak ketinggalan zaman. Umumnya, hidangan ini dikonsumsi di pagi hari karena disajikan dalam keadaan hangat. Kondisi ini juga terpengaruh oleh iklim pada wilayah Samosir yang dingin. Karakteristik Mie Gomak juga dipengaruhi oleh proses pengolahan tradisional yang masih dipertahankan oleh masyarakat. Proses pencampuran mie (gomak) masih dipertahankan secara tradisional. Teknik pengolahan ini dilakukan secara sederhana tanpa bahan kimia tambahan sehingga menghasilkan produk yang lebih alami dan autentik.

Proses pembuatan Mie Gomak sesuai dengan wawancara yang dilakukan dengan pelaku UMKM:

Bahan:

1. Mie Lidi (100 gram)

Mie lidi yang digunakan merupakan mie yang diperoleh dari pabrik, bukan pembuatan sendiri. Hal ini dilakukan karena belum adanya alat pembuatan mie dan untuk mengefisienkan waktu pembuatan. Walaupun mie lidi ini diperoleh dari pabrik sudah dipastikan mie ini tidak menggunakan bahan tambahan pengawet sehingga tidak mengurangi kualitas dari hidangan mie gomak. Mie ini merupakan sumber karbohidrat yang tinggi sehingga berfungsi sebagai sumber energi bagi tubuh. Selain itu, tekstur mie lidi yang tebal dan kenyal memberikan ciri khas pada mie gomak dibandingkan jenis mie lainnya. Kandungan karbohidratnya membantu memenuhi kebutuhan energi harian dan memberikan rasa kenyang lebih lama (Khumaeni et al., 2020).

2. Santan (50 gram)

Santan digunakan untuk memberikan rasa gurih dan tekstur creamy pada Mie Gomak. Santan mengandung lemak nabati yang cukup tinggi, terutama asam lemak jenuh, sehingga dapat menjadi sumber energi bagi tubuh. Selain itu, santan juga mengandung karbohidrat, sedikit protein, vitamin C, vitamin E, serta mineral seperti kalium, fosfor, magnesium, dan zat besi (Kumolontang, 2015). Dalam pengolahan makanan tradisional, santan berfungsi

memperkuat cita rasa, memberikan aroma khas, serta membuat tekstur kuah menjadi lebih kental dan lezat.

3. Telur (100 gram)

Telur pada produk ini merupakan bagian yang opsional. Pada beberapa masyarakat ada yang menambahkan daging atau seafood dan terkadang mengkombinasikannya. Hal ini dilakukan untuk menambah selera, menambah porsi, memperindah tampilan, menambah kandungan gizi bahkan menunjukkan kemewahan. Telur digunakan sebagai sumber protein hewani dalam mie gomak. Telur mengandung protein berkualitas tinggi, vitamin A, vitamin D, zat besi, dan kolin yang baik untuk kesehatan tubuh (Azizah et al., 2018). Dalam masakan, telur membantu meningkatkan cita rasa, tekstur, serta nilai gizi pada mie gomak.

4. Bawang merah (15 gram)

Bawang merah digunakan sebagai bumbu dasar untuk memberikan aroma dan rasa gurih alami pada masakan. Bawang merah mengandung antioksidan dan senyawa sulfur yang dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh serta menjaga kesehatan jantung (Aryanta, 2019).

5. Bawang putih (15 gram)

Bawang putih berfungsi sebagai penyedap alami dan pemberi aroma khas pada mie gomak. Bawang putih mengandung allicin yang bersifat antibakteri dan antioksidan sehingga baik untuk menjaga kesehatan tubuh dan membantu meningkatkan sistem imun (Prasanto et al., 2017).

6. Cabai merah (10 gram)

Cabai merah digunakan untuk memberikan rasa pedas dan warna menarik pada mie gomak. Cabai mengandung vitamin C, vitamin A, dan capsaicin yang berfungsi sebagai antioksidan serta membantu meningkatkan metabolisme tubuh (Kurnianingrum, 2015).

7. Kunyit (5 gram)

Kunyit digunakan sebagai bumbu rempah yang memberikan warna kuning alami dan aroma khas pada mie gomak. Kunyit mengandung kurkumin yang memiliki sifat antiinflamasi dan antioksidan sehingga bermanfaat bagi kesehatan tubuh (Rohmah, 2024).

8. Lengkuas (5 gram)

Lengkuas digunakan untuk memberikan aroma harum dan rasa khas pada masakan tradisional. Rempah ini mengandung senyawa aktif yang bersifat antimikroba dan membantu meningkatkan cita rasa masakan (Rafidatun et al., 2023).

9. Sereh (5 gram)

Sereh atau serai digunakan sebagai penambah aroma segar pada mie gomak. Sereh mengandung minyak atsiri yang dapat memberikan efek relaksasi, membantu pencernaan, serta memperkuat aroma rempah dalam masakan (Anti Wulan Yuliningtyas, 2019).

Menariknya, penggunaan andaliman sebagai rempah khas Batak tidak selalu diterapkan, melainkan disesuaikan dengan preferensi konsumen. Dari hasil beberapa review pelanggan banyak yang memilih tidak memakai andaliman dikarenakan rasa pedas yang dihasilkan dari andaliman membuat perut terasa tidak nyaman. Hal ini menunjukkan adanya fleksibilitas dalam mempertahankan cita rasa tanpa menghilangkan identitas utama makanan, yang dalam teori gastronomi disebut sebagai *adaptive tradition* (Long, 2019).

Teknik Pengolahan :

Teknik pengolahan mie gomak masih mempertahankan metode tradisional, terutama pada teknik “gomak” atau pencampuran mie dengan tangan. Teknik ini tidak hanya merupakan metode memasak, tetapi juga bagian dari identitas budaya yang melekat pada makanan tersebut. Proses memasak melibatkan tahapan perebusan mie yang dilakukan dengan air mendidih hingga lunak. Di wajan yang lain dilakukan penumisan bumbu hingga wangi. Dilanjutkan dengan pencampuran dengan kuah santan hingga meresap. Teknik ini

menunjukkan adanya kombinasi metode moist heat cooking (perebusan) dan sautéing (penumis), yang umum dalam masakan tradisional Indonesia (McGee, 2018).

Selain aspek teknis, proses pengolahan Mie Gomak juga menekankan penggunaan bahan-bahan segar dan rempah tradisional yang menjadi ciri khas kuliner Batak Toba. Setiap tahapan pengolahan dilakukan secara bertahap untuk memastikan bumbu meresap sempurna ke dalam kuah dan mie sehingga menghasilkan cita rasa yang khas, gurih, dan kaya rempah. Proses penumis bumbu hingga matang berperan penting dalam mengeluarkan aroma serta meningkatkan kompleksitas rasa pada hidangan. Sementara itu, pencampuran mie dengan kuah santan dilakukan secara merata agar setiap helai mie mendapatkan distribusi bumbu yang seimbang. Teknik pengolahan yang relatif sederhana ini menunjukkan kemampuan masyarakat lokal dalam memanfaatkan bahan pangan setempat menjadi hidangan yang bernilai gastronomi tinggi serta tetap mempertahankan keaslian cita rasa yang diwariskan secara turun-temurun.

Meskipun demikian, terdapat adaptasi modern seperti penggunaan mesin dalam pengolahan bumbu dan santan. Hal ini mencerminkan proses modernisasi dalam gastronomi tanpa menghilangkan esensi tradisional, yang dikenal sebagai culinary acculturation (Ashley et al., 2017).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada pemilik UMKM mie gomak, berikut ini merupakan langkah-langkah pembuatannya :

1. Siapkan bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan mie gomak seperti:
 - Mie lidi 100 gram
 - Santan 50 gram
 - Telur 1 butir
 - Bawang merah 15 gram
 - Bawang putih 15 gram
 - Cabai merah 10 gram
 - Kunyit 5 gram
 - Lengkuas 5 gram
 - Sere 5 gram
 - Garam
2. Rebus mie dengan air panas hingga lunak.
3. Haluskan bawang merah, bawang putih, cabai merah dan kunyit.
4. Memarkan lengkuas dan sere agar aroma rempahnya keluar saat dimasak
5. Panaskan sedikit minyak, lalu tumis bumbu halus dan tambahkan lengkuas dan sereh yang sudah dimemarkan.
6. Tuang santan perlahan kedalam bumbu yang ditumis.
7. Tunggu hingga mendidih tambahkan garam, kuah mie gomak telah jadi.
8. Rebus 1 butir telur, lalu kupas.
9. Hidangkan kuah, mie lidi dan tambahkan telur rebus di atasnya.



Gambar 2. Hidangan Mie Gomak Khas Samosir dari usaha Ibu Lasni Naibaho
(Sumber: Dokumentasi Penulis, 2026)

Karakteristik Sensori (Rasa, Tekstur, dan Aroma)

Mie gomak memiliki karakteristik sensori yang khas dan menjadi salah satu daya tarik utama makanan tradisional Batak. Secara umum, mie gomak memiliki rasa gurih, sedikit pedas, dan kaya akan cita rasa rempah. Rasa gurih terutama berasal dari penggunaan santan yang memberikan sensasi creamy dan lemak yang khas pada kuah. Selain santan, rasa gurih juga diperkuat oleh penggunaan bumbu seperti bawang merah, bawang putih, kemiri, serta andaliman yang memberikan sensasi rasa unik berupa sedikit getir dan efek kebas ringan pada lidah. Tingkat kepedasan mie gomak berasal dari cabai merah atau cabai rawit yang digunakan dalam bumbu dasar maupun sambal pendamping. Perpaduan rasa gurih, pedas, dan rempah menghasilkan profil rasa yang kompleks sehingga mampu meningkatkan kenikmatan saat dikonsumsi.

Dari aspek tekstur, mie gomak memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan mi pada umumnya. Mie yang digunakan biasanya berukuran lebih besar dan tebal, menyerupai spaghetti, sehingga memberikan sensasi kenyal dan padat ketika dikunyah. Tingkat kekenyalan mie dipengaruhi oleh proses perebusan yang tepat serta komposisi bahan baku tepung yang digunakan. Pada penyajian berkuah, tekstur mie yang kenyal berpadu dengan kuah santan yang kental sehingga menghasilkan mouthfeel yang lembut dan kaya. Sementara itu, pada variasi mie gomak goreng, tekstur yang dihasilkan cenderung lebih kering dengan cita rasa bumbu yang lebih kuat melekat pada permukaan mi. Kombinasi tekstur kenyal dari mie dan kekentalan kuah menjadi salah satu faktor penting yang menentukan penerimaan konsumen terhadap produk ini.

Aroma mie gomak juga memiliki peran penting dalam membentuk pengalaman sensori secara keseluruhan. Aroma khas berasal dari campuran berbagai rempah seperti kunyit, serai, lengkuas, jahe, dan daun jeruk yang digunakan dalam proses pengolahan. Penggunaan rempah-rempah tersebut menghasilkan aroma hangat, segar, dan khas yang dapat merangsang nafsu makan sebelum produk dikonsumsi. Selain itu, santan yang dimasak bersama bumbu rempah memberikan aroma gurih yang semakin memperkuat identitas sensori mie gomak. Dalam beberapa daerah di Sumatera Utara, penggunaan andaliman sebagai bumbu khas Batak juga memberikan aroma citrus yang unik dan berbeda dari hidangan mi tradisional lainnya.

Menurut Lawless dan Heymann (2019), persepsi sensori suatu makanan dipengaruhi oleh interaksi antara rasa, aroma, tekstur, dan penampilan produk. Kombinasi rasa gurih dari santan, kepedasan cabai, aroma rempah yang kuat, serta tekstur mie yang kenyal pada mie gomak menciptakan pengalaman multisensori yang mampu meningkatkan acceptability dan kepuasan konsumen. Karakteristik sensori tersebut menjadikan mie gomak tidak hanya berfungsi sebagai sumber energi, tetapi juga sebagai representasi kekayaan cita rasa kuliner tradisional Batak yang diwariskan secara turun-temurun.

Karakteristik sensori mie gomak juga dapat berbeda antar daerah di kawasan Sumatera Utara. Di beberapa wilayah seperti Samosir dan Toba, kuah mie gomak umumnya dibuat lebih kental dengan penggunaan santan yang lebih banyak sehingga menghasilkan rasa gurih yang lebih dominan. Sementara itu, di daerah lain terdapat variasi penggunaan rempah dan tingkat kepedasan yang disesuaikan dengan preferensi masyarakat setempat. Variasi ini menunjukkan adanya diversifikasi kuliner lokal yang berkembang berdasarkan kondisi geografis, ketersediaan bahan pangan, serta budaya masyarakat. Menurut Counihan dan Van Esterik (2018), perbedaan karakteristik sensori makanan tradisional antar wilayah merupakan bentuk regional variation yang berkontribusi dalam memperkaya identitas gastronomi suatu daerah. Oleh karena itu, keberagaman rasa, tekstur, dan aroma yang terdapat pada mie gomak menjadi salah satu faktor yang memperkuat nilai budaya dan keunikan kuliner Batak di Indonesia.

Berikut ini disajikan kandungan gizi hidangan mie gomak berdasarkan perhitungan bahan-bahan yang digunakan yang dihitung menggunakan TKPI 2020 dan Nutrisurvey.

Tabel 1. Jumlah kandungan gizi seporasi Mie Gomak berdasarkan TKPI 2020 dan Nutrisurvey.

Bahan	Berat (gram)	URT	Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)	Vit A
Mie lidi	100	1 mangkuk	444,4	8,8	13,3	71,1	-
Santan	50	½ gelas	177	1,6	16,8	7,6	-
Telur	100	1 butir	155,1	12,6	10,6	1,1	190,0
Bawang merah	15	3 siung	6,6	0,2	0	1,5	-
Bawang putih	15	3 siung	13,2	0,4	0,1	3,1	-
Cabai merah	10	3 buah	2,7	0,1	0	0,6	47,0
Kunyit	5	½ sdt	16,3	0,6	0,7	2,9	-
Lengkuas	5	½ cm	6,9	0,6	0,1	1,3	58,3
Sere	5	½ batang	6,9	0,6	0,1	1,3	58,3
Total	290		829,1	25,5	41,7	90,5	353,6

Mie Gomak memiliki kandungan gizi yang cukup lengkap sehingga dapat membantu memenuhi kebutuhan energi harian. Total energi pada satu porsi Mie Gomak sebesar 829,1 kkal, yang dapat memenuhi sekitar 35–40% kebutuhan energi orang dewasa dengan rata-rata kebutuhan 2.000–2.400 kkal per hari. Kandungan karbohidrat sebesar 90,5 gram mampu memenuhi sekitar 30% kebutuhan karbohidrat harian. Selain itu, kandungan protein sebesar 25,5 gram dapat mencukupi sekitar 40–50% kebutuhan protein orang dewasa yang berkisar antara 50–65 gram per hari.

Kandungan lemak pada Mie Gomak tergolong cukup tinggi, yaitu sebesar 41,7 gram atau sekitar 60% dari batas anjuran lemak harian sebesar 65–70 gram. Tingginya kandungan lemak ini terutama berasal dari penggunaan santan dan telur yang memberikan cita rasa gurih khas pada Mie Gomak.

Selain itu, kandungan vitamin A sebesar 353,6 mcg telah memenuhi sekitar 40–50% kebutuhan vitamin A harian orang dewasa, yaitu sekitar 700–900 mcg per hari. Dengan kandungan energi dan lemak yang cukup tinggi, Mie Gomak cocok dikonsumsi sebagai makanan utama karena dapat memberikan rasa kenyang dan menjadi sumber energi yang baik. Namun, konsumsi Mie Gomak dalam jumlah berlebihan atau terlalu sering tetap perlu diperhatikan, terutama bagi individu yang berisiko mengalami obesitas, hiperkolesterolemia, atau penyakit degeneratif, karena kandungan lemak jenuhnya cukup tinggi akibat penggunaan santan.

2. Aspek Budaya

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelaku UMKM dan tokoh adat, Mie Gomak sebagai salah satu kuliner khas Batak Toba memiliki nilai budaya yang tidak bersifat simbolik secara khusus dalam upacara adat, namun memiliki peran penting dalam kehidupan sosial masyarakat. Mie Gomak umumnya disajikan dalam kegiatan non-formal seperti perkumpulan keluarga, acara gereja, serta kegiatan kebersamaan lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa fungsi utama Mie Gomak lebih kepada mempererat hubungan sosial antar masyarakat dibandingkan sebagai bagian dari ritual adat tertentu.

Selain itu, proses pembuatan Mie Gomak yang relatif sederhana memungkinkan keterlibatan banyak orang, sehingga menciptakan nilai kebersamaan dan gotong royong dalam masyarakat. Aktivitas memasak bersama ini menjadi bagian dari praktik budaya yang memperkuat interaksi sosial antar anggota keluarga maupun komunitas.

Dari perspektif tokoh adat, Mie Gomak tidak memiliki makna filosofis khusus, namun keberadaannya merupakan bagian dari budaya turun-temurun masyarakat Batak Toba, khususnya di wilayah Samosir. Penyajian Mie Gomak yang dahulu menggunakan tangan (gomak) juga menunjukkan adanya nilai tradisional yang mencerminkan kesederhanaan dan kedekatan dengan budaya lokal.

Lebih lanjut, Mie Gomak berperan sebagai identitas kuliner masyarakat Batak Toba. Keberadaannya yang terus dipertahankan dari generasi ke generasi menjadikan makanan ini sebagai simbol kultural yang melekat pada masyarakat, meskipun telah mengalami beberapa penyesuaian dalam penyajian dan cita rasa sesuai perkembangan zaman.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Dua et al., 2025) Makanan tradisional memiliki peran penting dalam mempertahankan identitas budaya masyarakat karena tidak hanya berfungsi sebagai pemenuhan kebutuhan pangan, tetapi juga mengandung nilai sosial, simbolik, dan kultural. Makanan tradisional menjadi media pewarisan budaya dari generasi ke generasi serta mencerminkan ciri khas suatu daerah, termasuk sejarah, kondisi geografis, dan nilai-nilai yang dianut masyarakat. Dengan demikian, makanan tradisional tidak hanya sekedar konsumsi, tetapi juga menjadi representasi identitas budaya yang melekat pada suatu kelompok masyarakat.

Selain itu, makanan tradisional juga memiliki fungsi sosial yang kuat dalam kehidupan masyarakat, yaitu sebagai sarana untuk mempererat hubungan sosial dan menciptakan kebersamaan. Kehadirannya dalam berbagai kegiatan seperti acara keluarga, keagamaan, dan sosial menjadikan makanan tradisional sebagai simbol keharmonisan dan interaksi sosial. Namun, di era globalisasi, makanan tradisional menghadapi tantangan berupa meningkatnya dominasi makanan modern dan menurunnya minat generasi muda, sehingga diperlukan upaya pelestarian seperti inovasi, edukasi budaya, dan promosi agar tetap diminati dan mampu mempertahankan identitas budaya masyarakat.

3. Peran UMKM dalam Pelestarian Kuliner

Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) memiliki peran penting dalam menjaga keberlangsungan kuliner tradisional sebagai bagian dari identitas budaya daerah. Dalam konteks kuliner Batak Toba, UMKM tidak hanya berfungsi sebagai pelaku ekonomi, tetapi juga sebagai pelestari budaya melalui produksi, pengolahan, dan promosi makanan tradisional kepada masyarakat luas. Keberadaan UMKM kuliner tradisional menjadi salah satu faktor utama yang membuat makanan khas daerah tetap dikenal dan dikonsumsi oleh masyarakat hingga saat ini (Marchelina & Krinadi, 2024).

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelaku UMKM mie gomak di Pangururan, Kabupaten Samosir, diketahui bahwa usaha mie gomak telah dijalankan secara turun-temurun sejak narasumber masih duduk di bangku sekolah dasar dan kini telah berkembang menjadi usaha mandiri selama lebih dari 15 tahun. Hal tersebut menunjukkan bahwa UMKM memiliki kontribusi besar dalam mempertahankan keberadaan makanan tradisional melalui pewarisan usaha keluarga dari generasi ke generasi. Selain sebagai sumber penghasilan keluarga, usaha mie gomak juga dipertahankan karena dianggap sebagai bentuk kecintaan terhadap budaya Batak, khususnya budaya kuliner khas Samosir.

Dalam pelestarian kuliner tradisional, UMKM juga berperan dalam menjaga cita rasa dan teknik pengolahan khas makanan daerah. Pelaku UMKM mie gomak masih mempertahankan teknik tradisional “gomak”, yaitu proses pencampuran mie menggunakan tangan, meskipun saat ini telah tersedia berbagai alat modern yang dapat mempermudah proses produksi. Upaya mempertahankan teknik tradisional tersebut menunjukkan bahwa UMKM tidak hanya berorientasi pada keuntungan ekonomi, tetapi juga berusaha menjaga keaslian dan identitas budaya dari makanan tradisional Batak Toba. Menurut Rakhman et

al. (2024), keaslian rasa, teknik memasak, dan penggunaan bahan lokal merupakan unsur penting dalam pengembangan gastronomi tradisional sebagai identitas budaya daerah.

Selain menjaga teknik pengolahan, UMKM juga melakukan berbagai strategi agar mie gomak tetap diminati oleh masyarakat, khususnya generasi muda. Berdasarkan hasil wawancara, strategi yang dilakukan antara lain mempertahankan cita rasa khas, menjaga kualitas produk, mempromosikan usaha melalui media sosial seperti Facebook dan WhatsApp, serta memperluas pemasaran melalui promosi dari mulut ke mulut. Strategi tersebut menunjukkan bahwa UMKM mampu beradaptasi dengan perkembangan zaman tanpa menghilangkan nilai tradisional dari produk kuliner yang dijual. Hal ini sejalan dengan pendapat Silitonga dan Siburian (2025) yang menyatakan bahwa inovasi promosi dan pengembangan usaha menjadi faktor penting dalam mempertahankan eksistensi kuliner tradisional di tengah persaingan makanan modern.

UMKM juga memiliki peran dalam memperkenalkan kuliner tradisional Batak kepada wisatawan. Berdasarkan wawancara, mie gomak khas Samosir memiliki daya tarik wisata yang kuat karena tidak hanya menawarkan cita rasa khas, tetapi juga memberikan pengalaman budaya kepada wisatawan yang berkunjung ke kawasan Danau Toba. Dengan demikian, UMKM menjadi penghubung antara budaya lokal dan sektor pariwisata melalui pengembangan wisata gastronomi. Menurut Natsir et al. (2025), gastronomi tradisional dapat menjadi media promosi budaya daerah sekaligus meningkatkan daya tarik destinasi wisata berbasis budaya lokal.

Di sisi lain, pelaku UMKM juga menghadapi berbagai tantangan dalam mempertahankan kuliner tradisional. Tantangan tersebut meliputi persaingan dengan makanan modern yang lebih populer di kalangan anak muda, perubahan selera konsumen, serta banyaknya usaha sejenis yang menjual produk yang sama. Namun demikian, pelaku UMKM tetap optimis bahwa mie gomak tidak akan hilang karena makanan tersebut masih diminati oleh berbagai kalangan usia dan telah menjadi bagian dari identitas masyarakat Batak Toba.

Kolaborasi antara UMKM dan tokoh adat juga menjadi faktor penting dalam pelestarian kuliner tradisional. Berdasarkan hasil wawancara, tokoh adat berperan dalam menjaga nilai budaya, keaslian rasa, dan cara penyajian makanan tradisional, sedangkan UMKM berperan dalam promosi dan pengembangan usaha agar makanan tradisional tetap dikenal masyarakat luas. Kerja sama tersebut menjadi bentuk pelestarian budaya yang adaptif terhadap perkembangan zaman tanpa menghilangkan identitas asli kuliner Batak.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa UMKM memiliki peran yang sangat penting dalam pelestarian kuliner tradisional mie gomak di Pangururan, Kabupaten Samosir. Peran tersebut terlihat melalui upaya mempertahankan resep tradisional, menjaga cita rasa khas, menerapkan teknik pengolahan tradisional, melakukan inovasi promosi, serta memperkenalkan mie gomak sebagai bagian dari wisata gastronomi Batak Toba. Keberadaan UMKM tidak hanya memberikan dampak ekonomi bagi masyarakat lokal, tetapi juga menjadi sarana pelestarian budaya kuliner tradisional agar tetap dikenal dan diwariskan kepada generasi berikutnya.

4. Potensi Pengembangan Wisata Berkelanjutan

Mie gomak memiliki potensi besar sebagai daya tarik wisata gastronomi di kawasan Danau Toba. Wisatawan tidak hanya menikmati makanan tradisional, tetapi juga memperoleh pengalaman budaya dan suasana khas masyarakat Batak Toba secara langsung.

Pengembangan wisata gastronomi dapat dilakukan melalui promosi media sosial, festival kuliner, dan pengemasan makanan yang lebih menarik tanpa menghilangkan nilai tradisionalnya.

Wisata gastronomi berbasis kuliner tradisional dapat menjadi bagian penting dalam pembangunan pariwisata berkelanjutan karena mampu menjaga warisan budaya sekaligus meningkatkan kesejahteraan masyarakat lokal. Penelitian oleh Resmayasari et al. (2025) menyatakan bahwa kuliner tradisional memiliki potensi besar sebagai daya tarik wisata berkelanjutan melalui pelestarian resep tradisional, inovasi berbasis budaya, dan pemasaran digital.

Selain itu, Delviani et al. (2025) menjelaskan bahwa gastronomi makanan tradisional dapat mendukung pelestarian budaya lokal, meningkatkan pendapatan masyarakat, serta menciptakan praktik pariwisata yang ramah lingkungan dan berbasis partisipasi komunitas.

Penelitian lain oleh Indria et al. (2024) menunjukkan bahwa pengembangan wisata gastronomi berbasis masyarakat lokal mampu meningkatkan pengalaman wisatawan sekaligus menjaga keberlanjutan budaya dan ekonomi masyarakat setempat.

Dengan demikian, pengembangan mie gomak sebagai wisata gastronomi berkelanjutan berpotensi mendukung pelestarian budaya Batak Toba, memperkuat UMKM lokal, meningkatkan daya tarik wisata Danau Toba, dan menjaga keberlanjutan ekonomi masyarakat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, Mie Gomak merupakan salah satu kuliner tradisional khas Batak Toba yang memiliki nilai gastronomi, budaya, sosial, dan ekonomi bagi masyarakat di Pangururan, Kabupaten Samosir. Keunikan Mie Gomak terlihat dari penggunaan bahan-bahan lokal dan rempah khas Batak seperti santan, bawang merah, bawang putih, kunyit, lengkuas, sere, dan andaliman yang menghasilkan cita rasa khas gurih dan pedas. Selain itu, teknik pengolahan tradisional seperti proses “gomak” atau pencampuran mie menggunakan tangan masih dipertahankan sebagai bagian dari identitas budaya masyarakat Batak Toba. Dari aspek gizi, Mie Gomak memiliki kandungan energi, karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin A yang cukup tinggi sehingga dapat menjadi sumber energi dan makanan utama bagi masyarakat.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa Mie Gomak memiliki peran sosial dalam kehidupan masyarakat Batak Toba. Makanan ini sering disajikan dalam kegiatan keluarga, acara gereja, dan berbagai kegiatan kebersamaan lainnya sehingga menjadi sarana mempererat hubungan sosial antar masyarakat. Walaupun tidak memiliki makna simbolik khusus dalam upacara adat, keberadaan Mie Gomak tetap menjadi bagian penting dari budaya kuliner masyarakat Batak Toba di Samosir. Keberadaan makanan tradisional ini juga mencerminkan warisan budaya yang diwariskan secara turun-temurun dan tetap dipertahankan hingga saat ini meskipun menghadapi perkembangan makanan modern.

Selain itu, UMKM memiliki peran penting dalam pelestarian Mie Gomak sebagai kuliner tradisional daerah. Pelaku UMKM tetap mempertahankan cita rasa khas, teknik pengolahan tradisional, serta melakukan promosi melalui media sosial dan pemasaran langsung kepada masyarakat maupun wisatawan. Keberadaan UMKM tidak hanya memberikan manfaat ekonomi bagi masyarakat lokal, tetapi juga membantu menjaga keberlangsungan budaya kuliner Batak Toba. Dengan demikian, Mie Gomak memiliki potensi besar untuk terus dikembangkan sebagai bagian dari wisata gastronomi berkelanjutan di Kabupaten Samosir sehingga tetap dikenal oleh generasi muda dan menjadi daya tarik wisata kuliner khas Batak Toba di kawasan Danau Toba.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqnes Budiarti, D. A. E. K. (2015). Pengaruh Suhu Dan Lama Penyimpanan Terhadap Kandungan Vitamin C Dalam Cabai Merah (*Capsicum Annuum*. L) Dan Aktivitas Antioksidannya. *Attraction In Semanu District, Gunungkidul. Jurnal Pariwisata Bisnis Digital Dan Manajemen*, 4(2), 90–98. <https://doi.org/10.33480/Jasdim.V4i2.7400>
- Azizah, N., Anwar Djaelani, M., Muflichatun Mardiaty, S., Studi Biologi, P., Biologi, D., Sains Dan Matematika, F., Diponegoro, U., & Soedarto, J. (2017). Kandungan Protein, Indeks Putih Telur (Ipt) Dan Haugh Unit (Hu) Telur Itik Setelah Perendaman Dengan Larutan Daun Jambu Biji (*Psidium Guajava*) Yang Disimpan Pada Suhu 270c.
- Counihan, C., & Van Esterik, P. (2018). *Food and Culture: A Reader* (3rd ed.). Routledge. .
- Delviani Panja, B., Nur Vitrianto, P., Wulandari, L. W., Pariwisata, S. T., & Yogyakarta, A. (2025). Gastronomi Kolo Sebagai Makanan Tradisional Dalam Pengembangan Wisata Berkelanjutan Di Kabupaten Manggarai
- Dumora Jenny Margaretha Siagian. (2018). Kearifan Lokal Batak Toba Dalam Mendukung Sektor Pariwisata Di Kabupaten Samosir. In Diterima: 04 Mei.
- Eko Hidayaturrohmah Khumaeni, K. U. Y. M. K. (2020). Identifikasi Zat Pewarna Makanan Rhodamin B Pada Jajanan Mie Lidi Di Sekolah Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas 2020. *Journal Of Pharmacy Umus*.
- Elmia, A. S., Suganda, S. A., & Rahman, A. E. A. (2024). Utilization Of Lake Toba Culinary Identity For Gastronomic Tourism Development. *Journal Of Applied Sciences In Travel And Hospitality*, 7(2), 127–144. <https://doi.org/10.31940/Jasth.V4i1.127-144>
- Fransiska Modhe Dua, R. N. R. I. T. F. E. Selan, F. M. A. B. (2025). Peran Makanan Tradisional Dalam Mempertahankan Identitas Budaya Di Era Globalisasi. *Jurnal Pendidikan Dasar*.
- I Wayan Redi Aryanta. (2019). *Bawang Merah Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan* (Vol. 1).
- Indria Widyawan, I. B. M. D. E. M. E. N. (2024). Pengembangan Potensi Atraksi Wisata Gastronomi Berkelanjutan Berbasis Masyarakat Lokal Di Kampung Lembur Sawah, Kota Bogor. *Jurnal Panggung*.
- Irma Yohana Munthe, C. A. (2023). Ikan Mas Arsik Sebagai Makanan Upacara Adat Khas Batak Toba Sumatra Utara. *Jurnal Ilmiah Pariwisata Imelda*.
- Kumolontang N. (2015). Pengaruh Penggunaan Santan Kelapa Dan Lama Penyimpanan Terhadap Kualitas “Cookies Santang.” *Jurnal Penelitian Teknologi Industri*.
- Lawless, H. T., & Heymann, H. (2019). *Sensory Evaluation of Food: Principles and Practices* (3rd ed.). Springer
- Marchelina, N., & Krinadi, A. R. (2024). Analisis Peran Gastronomi Dalam Meningkatkan Citra Destinasi Di Pangururan Pulau Samosir. *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 7(2), 1218–1231. <https://doi.org/10.31539/Kaganga.V7i2.10645>
- Nafis, R., Oktaviani, A., Febrianti, D., Maulida, P., & Sukarso, Aa. (2023). Pengolahan Lengkuas Menjadi Lengkuas Bubuk Untuk Mengoptimalkan Pemanfaatan Lengkuas Di Desa Penimbung, Kec. Gunung Sari, Lombok Barat. *Jurnal Wicara Desa*, 1(2), 190–199. <https://doi.org/10.29303/Wicara.V1i2.2407>
- Natsir, M., Fara Vhiqia Yusuf, C., Amelia Angelica, S., Putri Tambunan, A., Bintang Kesuma, A., & Zulfadila Putri, Y. (2025). *Gastronomic Tourism And Cultural Identity: The Culinary Heritage Of Batak Toba Cuisine In North Sumatera*.
- Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Manajemen Perhotelan Dan Pariwisata*, 8, 2025.
- Prasanto, D., Riyanti, E., & Gartika, M. (2017). Uji Aktivitas Antioksidan Ekstrak Bawang Putih (*Allium Sativum*). In *Dental Journal* (Vol. 4).
- Resmayasari, I., Patabang, M., Kristianti, H., & Dewi, H. (2025). *Development Strategy Of Traditional Culinary As A Sustainable Culinary Ecotourism*
- Rohmah, M. N. (2024). Pemanfaatan Dan Kandungan Kunyit (*Curcuma Domestica*) Sebagai Obat Dalam Perspektif Islam. *Es-Syajar: Journal Of Islam, Science And Technology Integration*, 2(1), 178–186. <https://doi.org/10.18860/Es.V2i1.18151>
- Silitonga, M., & Siburian, M. T. (2025). Domestic Needs Fulfillment Management With Investment Opportunities In Corn Processing Into Gomak Noodles In Samosir Regency. In *International*

- Journal Of Education (Vol. 5, Issue 2). [Http://Lppipublishing.Com/Index.Php/Ijessm](http://Lppipublishing.Com/Index.Php/Ijessm)
- Sinaga, P., Nasriani, Z., Wahyuni, R. N., Perdiansyah, I., Emilia, E., Hutasoit, J., & Yuliana, R. (2026). Natinombur Gastronomy: Cultural Meaning, Nutritional Composition, And Culinary Tourism Potential In Samosir Media Pendidikan Gizi Dan Kuliner. *Media Pendidikan Gizi Dan Kuliner*, 18(1), 10–23. [Https://Doi.Org/10.17509/Xxxx.Vxix](https://doi.org/10.17509/Xxxx.Vxix)
- Yuliningtyas A, S. H. S. A. (2019). Uji Kandungan Senyawa Aktif Minuman Jahe Sereh (Zingiber Officinale Dan Cymbopogon Citratus) Active Compound Test Of Lemongrass Ginger (Zingiber Officinale And Cymbopogon Citratus). *Jurnal Ilmiah Biosaintropis (Bioscience-Tropic*, 4.