

TINUKTUK

Makanan Berkhasiat
dari Ramuan Rempah - Rempah





**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL KEBUDAYAAN
BALAI PELESTARIAN NILAI BUDAYA ACEH
(Wilayah Kerja Provinsi Aceh - Sumut)**

*Jl. TWK. Hasyim Banta Muda No. 17, Gp. Mulia, Banda Aceh - 23123.
Telp/Fax. 0651-23226 | Email: bpnbaceh@kemdikbud.go.id
Website. <http://kebudayaan.kemdikbud.go.id/bpnbaceh/>*

ISBN 978-623-6107-01-0



9 786236 107010

1. 2. 3. 4. 5.

6.

Tinuktuk:
**Makanan Berkhasiat dari Ramuan
Rempah-Rempah**

Oleh:
Harvina, S.Sos

**Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Kebudayaan
Balai Pelestarian Nilai Budaya Aceh
2020**

Tinuktuk : Makanan Berkhasiat dari Ramuan Rempah-Rempah

Cetakan Pertama, 2020

iii + 26 hlm 14,8 x 21 cm

ISBN: 978-623-6107-01-0

Oleh:

Harvina, S.Sos

Copyrights ©2020 BPNB Aceh

Editor : DR. Erond L. Damanik, M.Si

Tata Letak : Siti Nur Aida Fauziah

Rancangan Kulit Muka : M. Faiz Basyamfar

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang
All rights reserved

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Penerbit:

Balai Pelestarian Nilai Budaya Aceh

Jln. Twk. Hasyim Banta Muda No.17,

Banda Aceh 23123

Telp: 0651- 23226; fax 0651-2326

Email: bpnbbandaaceh@yahoo.

Sambutan

Kepala Balai Pelestarian Nilai Budaya Aceh

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga booklet *Tinuktuk: Makanan Berkhasiat dari Ramuan Rempah-Rempah* dapat diterbitkan. Salawat beriring salam tidak lupa kami sampaikan ke pangkuan Nabi Muhammad SAW yang telah membawa manusia dari alam jahiliyah menuju alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Sebuah kebanggaan bagi Balai Pelestarian Nilai Budaya Aceh dapat menerbitkan Seri Informasi Budaya mengenai sebuah sajian yang bernama *tinuktuk* yang di dalamnya terkandung rempah-rempah yang dapat menyehatkan tubuh. Kehadiran *booklet* ini dapat menjadi alternatif bagi masyarakat yang membutuhkan informasi budaya mengenai sajian *tinuktuk* khas Simalungun untuk menjaga kesehatan.

Ini merupakan salah satu upaya Balai Pelestarian Nilai Budaya Aceh untuk mempopulerkan dan menghidupkan kembali budaya warisan para leluhur dalam bidang kuliner tradisional . Semoga dengan hadirnya *booklet* ini dapat memberikan manfaat terutama bagi para pembaca.

Banda Aceh, November 2020
Kepala Balai Pelestarian Nilai
Budaya Aceh

Iriani Dewi Wanti, S,S,M.SP
NIP.197105231996012001

Pengantar Editor

Oleh: DR. Erond L. Damanik, M.Si

Pengajar di Departmen Antropologi Universitas Negeri Medan

Seri Informasi Budaya ini, spesifik mendeskripsikan *tinuktuk* atau *siralada*, produk etnobotani khas etnik Simalungun berkaitan dengan panganan maupun kesehatan. Dalam studi antropologi, etnobotani mendeskripsikan relasi manusia dan tumbuhan terutama mengenali manfaat dan mengelola tumbuhan bagi kehidupan manusia. Tumbuhan dikelola sebagai sumber pangan, pengobatan maupun kecantikan. Dalam kaitan ini, etnik Simalungun telah memiliki pengetahuan lokal (*local knowledge*) tentang tanaman yang berkontribusi dalam hidupnya (Silalahi, Supriatna, Walujo dan Nisyawati, 2015)¹.

Tinuktuk atau *siralada* berkaitan dengan panganan maupun kesehatan. *Tinuktuk*, pada satu sisi adalah panganan tradisional disajikan dalam bentuk makanan maupun minuman, sedang pada sisi lain, berkaitan dengan kesehatan tradisional (etnofarmakologi). *Tinuktuk*, sebagai panganan tradisional berfungsi komplementer atas makanan pokok. *Tinuktuk*, dengan kata lain, disajikan sebagai pelengkap makanan dengan rasa khas. Kemudian, dari sudut etnofarmakologi, *tinuktuk* berkhasiat menyembuhkan atau menyetatkan bagi pengonsumsinya. *Tinuktuk*, dengan demikian adalah panganan penambah rasa sekaligus menyetatkan menurut perspektif kultural etnik Simalungun.

¹Marina Silalahi, Jatna Supriatna, Eko Baroto Walujo dan Nisyawati. 2015. Local knowledge of medicinal plants in sub-ethnic Batak Simalungun of North Sumatra, Indonesia. *Biodiversitas* 16(1): 44-54.
<https://doi.org/10.13057/biodiv/d160106>

Di sekeliling gubuk (*sopou*) atau pekarangan rumah etnis Simalungun selalu terdapat tanaman biofarmaka. Tanaman ini diolah saat seseorang mengalami luka, sakit, melahirkan, upacara termasuk ritual. *Tinuktuk* diolah atas 16 jenis tanaman alami dan menyehatkan, diproses sederhana hingga menyerupai jel, berwarna kekuningan, berasa asam dan pedas. Dihaluskan dengan cara ditumbuk dengan lesung dan menggunakan antan sehingga disebut *tinuktuk*, olahan yang diperoleh dengan cara ditumbuk (*ituktuk*). *Tinuktuk* sebagai hasil olahan mampu bertahan selama 1,5 tahun tanpa pengawet buatan. Biasanya, hasil olahan dimasukkan dalam botol atau wadah lain yang dapat ditutup rapat sehingga bertahan lama.

Tinuktuk, penting digarisbawahi, bukanlah semata-mata panganan khusus bagi ibu melahirkan. Memang, *tinuktuk*, lazim ditemukan saat ibu melahirkan. Namun, bukan hanya ibu melahirkan yang mengonsumsinya melainkan setiap orang. Pembuatannya identik saat melahirkan lebih disebabkan kerumitan kerja serta membutuhkan sumber daya manusia yang lebih banyak, mengumpulkan, mengiris, meramu, menggongseng, serta menumbuk. Proses paling lama adalah menumbuk, membutuhkan waktu 2-3 jam untuk 5-10 kilogram bahan (*ingredients*) *tinuktuk*. *Tinuktuk*, pada dasarnya, selain berperan membersihkan darah kotor saat melahirkan, sekaligus berkontribusi bagi imunitas tubuh atas penyakit, perubahan cuaca ekstrim, termasuk virus maupun bakteri. Uji laboratorium modern dan medis semestinya diperlukan guna menguatkan kontribusinya bagi kesehatan.

Pada masa kini, semestinya, ketersediaan *tinuktuk* mudah ditemukan. Selain dalam bentuk aslinya katakanlah sambal *tinuktuk* potensial diolah menjadi serbuk (*powder*) yang dipasarkan untuk publik. *Tinuktuk* dikelola menjadi sambal sekaligus serbuk

minuman. Dalam kaitan ini, *tinuktuk* adalah jamu, ramuan rempah, pengetahuan dan produk khas Simalungun. Dikemas menarik, menyediakan komposisi, bahan serta potensi kesehatan yang dikandungnya. Penghadiran *tinuktuk* dalam kemasan modern sekaligus merawat *local knowledge* ini di masa depan. Saatnya, kita *back to nature*, langkah pertama mengembalikan kemurnian tubuh menangkal penyakit.

Secara khusus, saya mengapresiasi kinerja Penulis, *researcher* di Balai Pelestarian Nilai Budaya (BPNB) Aceh yang mengerjakan booklet, memperkenalkan *tinuktuk*, salah satu produk *local genius* etnik Simalungun di Sumatra Utara ini.

Medan, 25 Januari 2021



Pengantar Penulis

Puji dan syukur yang tak terhingga kita panjatkan kepada kehadiran Allah SWT, atas nikmat, rahmat dan karunia-Nya, seri informasi budaya yang berjudul '*Rempah-Rempah Dalam Tinuktuk Sebagai Kesehatan*' ini dapat diselesaikan. Dalam Seri Informasi Budaya ini menceritakan tentang apa itu *tinuktuk*, bagaimana mengolah *tinuktuk*, penyajian *tinuktuk*, serta khasiat *tinuktuk* bagi kesehatan tubuh. Mengenal *tinuktuk* sebagai sajian yang mengandung rempah-rempah merupakan bagian dari pengetahuan lokal etnis Simalungun dalam menjaga kesehatannya. Apalagi saat ini dunia sedang dihadapkan dengan wabah covid 19 yang menyerang imun tubuh sudah sepatutnya kita tetap menjaga kesehatan dengan berbagai rempah yang merupakan kekayaan lokal di bumi Indonesia khususnya di daerah Simalungun, Sumatera Utara.

Mengenal rempah-rempah yang terdapat dalam *tinuktuk* serta bagaimana penyajiannya merupakan cara agar generasi penerus bangsa dapat mengenal dan ikut melestarikan keberadaan *tinuktuk* sebagai pengetahuan lokal etnis Simalungun. Informasi sederhana ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bermanfaat sebagai pemantik untuk tergalinya kekayaan pengetahuan lokal lainnya yang belum dihadirkan sebagai sumber tertulis yang kelak dapat menjadi jendela pengetahuan untuk generasi berikutnya.

Banda Aceh, November 2020
Penulis

Harvina
NIP 198106022008022003

Daftar Isi

	Halaman
Kata Sambutan	i
Pengantar Editor	ii
Pengantar Penulis	v
Daftar Isi	vi
I. Pendahuluan	1
II. Tinuktuk	4
A. Simalungun.....	4
B. Tinuktuk.....	5
C. Mengolah Tinuktuk.....	11
D. Penyajian Tinuktuk.....	13
E. Khasiat Tinuktuk	13
III. Penutup	15
Daftar Pustaka	17

I

Pendahuluan

Rempah-rempah adalah salah satu kekayaan yang dimiliki oleh bangsa Indonesia. Rempah telah digunakan oleh bangsa Indonesia sejak dahulu dan telah dimanfaatkan untuk berbagai hal, misalnya dalam makanan dan juga sebagai khasiat kesehatan. Fadly Rahman menyatakan bahwa abad ke-15 merupakan sebagai “Abad rempah-rempah”, hal ini dikarenakan rempah tidak hanya dianggap sebagai bahan medis, akan tetapi juga sebagai penguat rasa pada hidangan². Pemanfaatan tanaman rempah-rempah sebagai bagian dari kesehatan dapat diklasifikasikan dalam tiga kelompok, yaitu sebagai jamu, herbal terstandar dan fitofarmaka. Penggunaan jamu oleh masyarakat Indonesia telah digunakan sejak dahulu dan merupakan warisan nenek moyang bangsa Indonesia yang saat

²Fadly Rahman, “Negeri Rempah-Rempah” Dari Masa Bersemi Hingga Gugurnya Kejayaan Rempah-Rempah, Patanjala Vol.11 No.3 September 2019, hlm.351.

ini keberadaannya menarik minat dan perhatian berbagai bangsa untuk mempelajari jamu lebih jauh. Saat ini perhatian terhadap tanaman obat begitu tinggi, hal ini sebagai upaya mewujudkan masyarakat global yang sehat. Apalagi saat ini sedang dihebohkan oleh sebuah penyakit yang disebabkan oleh sebuah virus yang berasal dari Wuhan, Tiongkok yang dinamakan Covid-19 (*Corona Virus Diseases 2019*).

Virus corona ini menyerang daya tahan tubuh seseorang dan sampai saat ini belum ada obat khusus untuk menyembuhkannya. Satu-satunya pertolongan yang diberikan agar tidak menyebabkan jumlah korban yang banyak maka diperlukan imun tubuh yang kuat, selain menjaga kebersihan dan *social distancing*. Untuk mendapatkan imun tubuh yang kuat bisa kita dapatkan dari asupan multivitamin. Untuk meminimalisir efek samping akibat pemakaian multivitamin berbentuk obat hasil racikan kimiawi, masyarakat lebih memilih multivitamin yang berasal dari rempah-rempah tradisional Indonesia, baik berupa makanan, minuman bahkan suplemen kesehatan. Minuman rempah yang sangat terkenal saat ini ialah minuman yang didalamnya terdapat kunyit, jahe, serai, lemon, dan di tambah madu.

Rempah dapat diartikan sebagai bagian tanaman yang berasal dari batang, daun, kulit kayu, umbi, rimpang, akar, biji, bunga atau bagian-bagian tubuh tumbuhan lainnya³. Rempah-rempah ini dapat dijadikan sebagai bumbu baik segar maupun kering yang dapat dicampurkan pada masakan sebagai penyedap. Selain, sebagai bumbu masakan, rempah juga dapat berperan sebagai antioksidan alami. Rempah-rempah sangat bermanfaat untuk meningkatkan imunitas tubuh.

Begitu juga halnya dengan masyarakat Simalungun Sumatera Utara mereka juga mempunyai tradisi sendiri dalam menjaga kesehatan tubuh mereka. Oleh karena itu, tidak mengherankan bahwa setiap daerah di Indonesia memiliki kekhasan dalam memanfaatkan rempah-rempah, seperti halnya etnis Simalungun dengan hidangan tinuktuknya yang didalamnya terkandung rempah-rempah yang menyehatkan.

³Luchman Hakim, *Rempah dan Herba Kebun Pekarangan Rumah Masyarakat: Keragaman, Sumber Fitofarmaka dan Wisata Kesehatan-Kebugaran*, Diandra Pustaka Indonesia Yogyakarta, 2015, hlm.1.

II

Tinuktuk

A. Simalungun

Simalungun, saat itu pemerintah kolonial Belanda menetapkan nama '*Semiloengen*' sebagai nama etnik dan territorial yang baru ditaklukkan pada tahun 1907, akan tetapi nama itu telah ada setidaknya sejak tahun 1823 pada saat kunjungan Anderson ke bagian timur Sumatera⁴. Secara letak geografis Simalungun membentang antara 02°36'-3°18' Lintang Utara dan 98°32'-99°35' Bujur Timur, dengan luas keseluruhan daerah Simalungun adalah 4.386,69 km² atau 16,12% dari keseluruhan luas provinsi Sumatera Utara⁵.

⁴ Erond L.Damanik, *Busana Simalungun: Politik Busana, Peminjaman Selektif dan Modernitas*, Simetri Institute Medan, 2017, hlm.97.

⁵ Muhammad Takari, *Ulos dan Sejenisnya Dalam Budaya Batak Di Sumatera Utara: Makna, Fungsi, dan Teknologi*, Makalah Pada Seminar

Daerah Simalungun terdapat deretan gunung-gunung Bukit Barisan, namun tidak dijumpai gunung-gunung berapi. Hal ini menyebabkan, kawasan Kabupaten Simalungun ini berada di kawasan dataran tinggi di Bukit Barisan, sehingga daerah Simalungun memiliki hawa yang sejuk. Masyarakat Simalungun sendiri memanfaatkan kesuburan tanahnya ini dengan bertani dan berkebun.

B. Tinuktuk

Mereka, etnis Simalungun ini memiliki sebuah makanan khas yang didalamnya terkandung rempah-rempah yang menyehatkan bagi tubuh. Mereka menyebutnya *Tinuktuk*. *Tinuktuk* itu sendiri berasal dari kata “*ti*” yang diartikan “yang” sedangkan kata “*nuktuk*” berarti “tumbuk”, jadi arti kata *Tinuktuk* ialah yang ditumbuk atau dihaluskan⁶. *Tinuktuk* merupakan makanan tradisional yang terbuat dari rempah-rempah yang semua bahannya ditumbuk bersamaan pada lesung kayu atau batu. Sejak dahulu setiap rumah di Simalungun selalu menyediakan *tinuktuk* sebagai makanan

Antarbangsa Tenunan Nusantara, di Kuantan, Pahang, Malaysia, 12 April 2009, hlm.9.

⁶ David C.R. Sianipar dan Erick Sihotang, *Eksistensi Tinuktuk Pada Masyarakat Batak Simalungun*, Program Studi Batak, Fakultas Ilmu Budaya, USU, hlm.3.

pendamping yang wajib tersedia. Adapun bahan-bahan dari *tinuktuk* itu adalah⁷:

- Jahe merah
- Kencur
- Lengkuas
- Bunglay/ Lajak
- Temu Mangga
- Andaliman
- Temulawak
- Lempuyang
- Wijen
- Combrang/Sihala
- Sialagundis
- Bangun-bangun
- Akar Lalang
- Kunyit
- Temu Putih
- Bawang Merah
- Bawang Putih
- Merica
- Beras
- Sereh
- Daun Kacang
- Kemangi
- Kecipir



*Gambar 1.1 Macam-Macam Rempah yang Merupakan Bahan Tinuktuk
(Sumber : Koleksi Pribadi)*

⁷ Wawancara dengan ibu Damanik pada tanggal 06 September 2019

Melihat bahan-bahan dari *tinuktuk* cukup jelas bahwa bahan-bahan tersebut merupakan rempah-rempah yang memberikan manfaat untuk menyehatkan tubuh. Misalnya saja yang terdapat dalam:

a. Kunyit

Dalam kunyit terdapat komponen aktif yang disebut dengan kurkuminoid. Kurkuminoid ini memberikan warna kuning yang bersifat sebagai antioksidan dan berkhasiat untuk mengobati berbagai penyakit. Kunyit sebagai tanaman rempah juga telah dimanfaatkan dalam kuliner di Indonesia. Sebagai rempah kunyit juga telah digunakan 4500 tahun yang lampau.

b. Jahe Merah

Dalam jahe merah terdapat kandungan minyak atsiri tertinggi dan dapat digunakan untuk berbagai macam pengobatan. Jahe sangat bagus digunakan untuk melegakan tenggorokan terutama bagi mereka yang terkena batuk berdahak. Meminum rebusan jahe dapat meringankan batuk berdahak bahkan dapat menyembuhkannya.

c. Lengkuas

Dalam lengkuas terkandung senyawa fenolik dan flavonoid yang juga memiliki antioksidan yang tinggi, sehingga bermanfaat untuk kesehatan tubuh.

d. Bawang Merah

Bawang merah memiliki kandungan nutrisi yang berguna bagi kesehatan manusia. Bawang merah juga mengandung antioksidan yang tinggi.

e. Bawang Putih

Bawang putih dapat dimanfaatkan secara tradisional untuk mengobati tekanan darah tinggi, gangguan pernafasan, sakit kepala, flu, dan lainnya. Selain itu bawang putih juga sebagai obat anti virus, anti kanker dan anti mikroba.

f. Sereh

Sereh digolongkan sebagai rumput-rumputan yang dimanfaatkan secara luas sebagai rempah-rempah bumbu dapur. Selain itu, tanaman sereh ini juga banyak dimanfaatkan untuk kesehatan tubuh manusia karena mengandung minyak esensial, mineral, vitamin, dan antioksidan bagi tubuh. Sereh juga berperan dalam

tekanan darah dan bermanfaat untuk kesehatan pencernaan.

g. Temu Putih

Dalam temu putih terkandung senyawa aktif minyak atsiri, saponin, polifenol, flavonoid, dan lainnya. Temu putih ini berkhasiat sebagai anti kanker, dan dapat digunakan sebagai jamu untuk menambah nafsu makan, mengobati cacingan dan mengobati berbagai penyakit kulit. Beragam manfaat kesehatan lainnya ialah dapat mengobati diabetes, pernafasan, seperti TBC, asma, nyeri di dada serta jantung koroner.

h. Temulawak

Temulawak merupakan salah satu tanaman asli Indonesia yang banyak ditemukan di hutan-hutan Indonesia. Tanaman temulawak ini banyak digunakan untuk berbagai pengobatan, salah satunya ialah menjaga fungsi hati. Akan tetapi, temulawak juga dapat dimanfaatkan sebagai pengobatan radang sendi, maag dan melancarkan pencernaan.

i. Andaliman

Andaliman merupakan rumpun bunga-bunga di dalam keluarga citrus yang mengandung vitamin C dan

E alami yang berfungsi menjaga daya tahan tubuh. Di Sumatera Utara tumbuhan ini dikenal dengan sebutan "Merica Batak". Andaliman ini juga mengandung senyawa minyak atsiri dan alkaloid yang berfungsi sebagai sebagai antioksidan dan anti mikroba.

j. Bangun-bangun

Bangun-bangun merupakan tanaman obat yang daunnya digunakan sebagai sayuran untuk meningkatkan kuantitas ASI, selain itu khasiat lain dari daun bangun-bangun ini ialah sebagai penghilang rasa nyeri, anti kolesterol, dan anti bakteri. Bangun-bangun memiliki daun yang berhadapan, tunggal, tebal, berdaging, bundar dan melebar, agak bundar atau berbentuk seperti jantung, dengan luas 5-7 cm x 4-6 cm, permukaan atas berbulu halus tersebar dan pada bagian pertulangan daunnya berambut panjang, tepi daun beringgit kasar sampai bergigi kecuali pada bagian pangkal, dengan panjang tangkai daun 2-4,5 cm dan berbulu halus.

k. Kemangi

Tanaman kemangi yang dimanfaatkan ialah daunnya. Daunnya dapat dikonsumsi secara segar atau dimasak bersama dengan bumbu dan sayur lainnya. Khasiat dari

daun kemangi ialah untuk memperlancar aliran darah, menjaga kesehatan jantung, mengobati sariawan, dan meningkatkan kekebalan tubuh.



*Gambar 1.2 Rempah-Rempah Bahan Tinuktuk
(Sumber : Koleksi Pribadi)*

Bahan-bahan yang terkandung dalam *tinuktuk* hanya sebagian saja manfaat yang disebutkan belum semua dijelaskan. Namun, semua bahan rempah itu memiliki manfaat untuk kesehatan tubuh.

C. Mengolah Tinuktuk

Mengolah bahan-bahan tersebut untuk menjadi sebuah *tinuktuk* tidaklah sulit. Hal yang pertama dilakukan ialah bahan-bahan yang disebutkan di atas terlebih dahulu digongseng, lalu setelah digongseng bahan-bahan tersebut

ditumbuk atau digiling dengan menggunakan alat penggilingan⁸. Kemudian bahan tersebut digiling sampai halus lalu di tampi untuk mendapatkan serbuk yang halus, begitu seterusnya hingga bahan-bahan yang sudah digiling tersebut disatukan secara bersamaan⁹. Selanjutnya buah incung ditumbuk, diperas dan hasil perasan tersebut menjadi cairan asam bagi *tinuktuk* yang sudah jadi.



*Gambar 1.3 Hasil Jadi Olahan Rempah-Rempah Tinuktuk
(Sumber : Koleksi Pribadi)*

⁸ Wawancara dengan ibu Damanik pada tanggal 06 September 2019.

⁹ Wawancara dengan ibu Damanik pada tanggal 06 September 2019.

D. Penyajian Tinuktuk

Tinuktuk yang sudah jadi dapat dikonsumsi dan disajikan dengan nasi hangat sebagai sambal untuk menambah selera makan, hal ini dikarenakan rasa *tinuktuk* yang agak sedikit pedas. Selain itu, *tinuktuk* juga dapat disajikan dengan makanan yang lain, misalnya dapat ditambahkan dalam kuah mie instant, bahkan *tinuktuk* juga dapat disajikan sebagai minuman, yaitu dengan menambahkan *tinuktuk* ke dalam air putih hangat, sehingga rasanya mirip dengan minuman bandrek atau ditambahkan ke dalam teh manis hangat. *Tinuktuk* ini memberikan efek hangat pada tenggorokan sehingga sangat baik dikonsumsi bagi mereka yang sedang batuk.

E. Khasiat Tinuktuk

Beranjak dari tulisan sebelumnya di atas bahwa dalam *tinuktuk* terkandung rempah-rempah yang sangat baik khasiatnya bagi kesehatan tubuh, mengonsumsi *tinuktuk* akan terasa khasiatnya bagi tubuh diantaranya menjadikan tubuh tetap fit terutama bagi mereka para pekerja keras, menghangatkan badan, membuat tidur nyenyak. Selaain itu, *tinuktuk* juga dapat membantu menyembuhkan sariawan, menambah selera makan, membersihkan darah kotor bagi para

ibu sehabis bersalin, dan manfaat lainnya¹⁰. Begitu banyak khasiat dari *tinuktuk* dalam menjaga kesehatan tubuh, maka tidak ada salahnya kita menghadirkan *tinuktuk* dalam hidangan sehari-hari atau dalam variasi minuman layaknya bandrek. Terlebih di masa pandemi Covid-19 seperti saat ini, *tinuktuk* dapat dijadikan alternatif untuk menjaga daya tahan tubuh untuk tetap sehat.

¹⁰ Wawancara dengan ibu Damanik pada tanggal 06 September 2019.

III

Penutup

Saat ini rempah menjadi salah satu sumber daya hayati yang populer, walaupun dahulu juga telah memainkan peranan penting dalam kehidupan manusia. Selain itu, adanya upaya untuk mengembalikan kejayaan rempah-rempah sebagai identitas dari keindonesiaan. Rempah menjadi hal yang sangat populer saat ini, dikarenakan kesadaran manusia terhadap kesehatan dan keinginan setiap manusia untuk lebih menggunakan hal-hal yang bersifat alami, semakin tinggi atau saat ini dikenal dengan istilah *back to nature*.

Kekayaan rempah yang dihasilkan oleh bangsa Indonesia telah menciptakan berbagai manfaat dalam kehidupan masyarakat Indonesia. Seperti halnya, hidangan khas milik etnis Simalungun berupa sambal *tinuktuk*. *Tinuktuk* yang keberadaannya sebagai warisan budaya milik etnis Simalungun



perlu terus di gali, dilestarikan, disosialisasikan juga dipopulerkan agar keberadaannya tidak hilang bersamaan dengan perkembangan zaman. Apalagi seperti yang kita ketahui bahwa dalam *tinuktuk* terkandung sejumlah rempah yang sangat bermanfaat bagi kesehatan.

Tinuktuk jelas merupakan kearifan lokal yang dimiliki oleh etnis Simalungun dan merupakan kekayaan intelektual yang di miliki oleh bangsa Indonesia.

Daftar Pustaka

- Damanik, Erond L. 2017. *Busana Simalungun: Politik Busana, Peminjaman Selektif dan Modernitas*, Simetri Institute Medan.
- Hakim, Luchman. 2015. *Rempah dan Herba Kebun Pekarangan Rumah Masyarakat: Keragaman, Sumber Fitofarmaka dan Wisata Kesehatan-Kebugaran*, Diandra Pustaka Indonesia Yogyakarta.
- Rahman, Fadly. 2019. "Negeri Rempah-Rempah" Dari Masa Bersemi Hingga Gugurnya Kejayaan Rempah-Rempah, *Patanjala* Vol.11 No.3 September 2019.
- Sianipar, David dan Erick Sihotang, *Eksistensi Tinuktuk Pada Masyarakat Batak Simalungun*, Program Studi Batak, Fakultas Ilmu Budaya, USU.
- Takari, Muhammad. 2009. *Ulos dan Sejenisnya Dalam Budaya Batak Di Sumatera Utara: Makna, Fungsi, dan Teknologi*, Makalah Pada Seminar Antarbangsa Tenunan Nusantara, di Kuantan, Pahang, Malaysia, 12 April 200
- Wawancara dengan ibu Damanik, Siantar, pada tanggal 06 September 2019.