

Rasa, Gaya dan Makna: Nasi Goreng sebagai Cerminan Kesehatan, Tradisi Kuliner dan Identitas Wisata Gastronomi Indonesia

¹Intan Awalya Ramadhan, ²M. Haikal Al Fikri, ³Rara Fiamanillah Novita

¹Muthia Rahma, ²Aldiko Pranowo
Politeknik Sahid

Authors email: ¹ramadhanintann05@gmail.com, ²userhaikalalalfikri.0816@gmail.com,
³rarnovita14@gmail.com, ⁴mutiarcive@gmail.com.

Received January 2026 | Revised January 2026 | Accepted February 2026

*Correspondence Author

Abstract

Indonesian fried rice represents a blend of flavor, style, and cultural meaning that reflects national culinary identity, health values, and gastronomic tourism potential. Its distinctive taste—shaped by traditional spices—and its diverse styles, from regional variations to modern health-oriented versions, show its adaptability to changing preferences. Culturally, fried rice symbolizes warmth, creativity, and everyday Indonesian life. As a result, it functions not only as a popular daily dish but also as an important culinary symbol that strengthens Indonesia's appeal as a global gastronomic destination.

Keywords: National Culinary Identity, Global Gastronomy, Cultural Diversity, Culinary Adaptation, Indonesian Culinary Tourism.

Abstrak

Nasi goreng Indonesia merepresentasikan perpaduan antara cita rasa, gaya, dan makna kultural yang mencerminkan identitas kuliner nasional, nilai-nilai kesehatan, serta potensi wisata gastronomi. Karakteristik rasanya yang distingtif—yang dibentuk oleh rempah-rempah tradisional—serta keragaman gayanya, mulai dari variasi regional hingga versi modern yang berorientasi pada kesehatan, menunjukkan kemampuan adaptasi hidangan ini terhadap perubahan preferensi masyarakat. Secara kultural, nasi goreng melambangkan kehangatan, kreativitas, serta kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia. Sebagai hasilnya, nasi goreng tidak hanya berfungsi sebagai hidangan harian yang populer, tetapi juga sebagai simbol kuliner krusial yang memperkuat daya tarik Indonesia sebagai destinasi gastronomi global.

Kata Kunci: Identitas Kuliner Nasional, Gastronomi Global, Keanekaragaman Budaya, Adaptasi Kuliner, Wisata Kuliner Indonesia.

PENDAHULUAN

Makanan bukan sekadar kebutuhan biologis, tetapi juga merupakan bentuk ekspresi budaya, identitas sosial, dan bahkan alat komunikasi antarbangsa. Di Indonesia, nasi goreng telah menjadi salah satu ikon kuliner yang tak hanya digemari masyarakat lokal, tetapi juga dikenal luas oleh dunia internasional. Hidangan ini sering dianggap sebagai simbol keanekaragaman kuliner Nusantara karena setiap daerah memiliki versi nasi goreng dengan cita rasa, bahan, dan penyajian yang berbeda. Selain sebagai warisan kuliner, nasi goreng juga memiliki peran penting dalam konteks kesehatan dan gaya hidup modern. Dalam beberapa tahun terakhir, kesadaran masyarakat terhadap pola makan sehat semakin meningkat. Hal ini memunculkan inovasi nasi goreng dengan bahan dan teknik yang lebih sehat, seperti penggunaan nasi merah, minyak zaitun, atau tambahan sayuran organik. Fenomena ini menunjukkan adanya pergeseran dari sekadar “makanan tradisional” menjadi sajian yang menyesuaikan nilai-nilai kesehatan dan modernitas. Dari sisi tradisi dan makna budaya, nasi goreng merepresentasikan karakter masyarakat Indonesia yang kreatif dan adaptif. Awalnya, nasi goreng diciptakan sebagai cara untuk memanfaatkan nasi sisa, namun kini berkembang menjadi simbol kehangatan keluarga dan kebersamaan. Setiap bumbu dan cara penyajian mengandung nilai-nilai lokal yang mencerminkan identitas daerah tertentu, seperti nasi goreng Jawa yang manis gurih, nasi goreng Aceh yang kaya

rempah, atau nasi goreng kampung yang sederhana namun penuh cita rasa. Dalam konteks pariwisata gastronomi, nasi goreng menjadi daya tarik tersendiri bagi wisatawan mancanegara. Keunikan rasa, variasi regional, serta nilai historisnya menjadikan nasi goreng bukan hanya makanan, melainkan cultural experience yang memperkenalkan Indonesia kepada dunia. Dengan demikian, nasi goreng tidak sekadar kuliner populer, tetapi juga cerminan dari hubungan antara kesehatan, tradisi, dan identitas nasional. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana nasi goreng merepresentasikan tiga aspek utama.

Rasa (gizi dan kesehatan), gaya (tradisi kuliner dan inovasi), serta makna (identitas dan daya tarik wisata gastronomi Indonesia), sehingga dapat dipahami sebagai simbol kuliner yang mencerminkan keseimbangan antara nilai lokal dan global.

LITERATURE REVIEW

1. Nasi Goreng as an emblem of Indonesian culinary identity

Multiple reviews and cultural studies frame nasi goreng as a national culinary emblem produk hibrida dari perpaduan lokal dan pengaruh Tionghoa Nusantara yang telah menjadi bagian penting dari narasi identitas kuliner Indonesia dan promosi pariwisata gastronomi. Penelitian terkini menekankan peran nasi goreng dalam strategi promosi heritage kuliner, serta posisinya sebagai ikon yang mudah dikenali oleh wisatawan dan penduduk lokal.

2. Meaning (taste)

Studi sensori menunjukkan bahwa atribut aroma, rasa umami, manis-gurih dari kecap manis, dan komponen khas seperti terasi/belacan membentuk karakter sensori yang konsisten pada varian nasi goreng Indonesia; penelitian CATA dan uji hedonik pada produk analog atau varian lokal telah memetakan atribut ideal dan preferensi konsumen, menunjukkan bagaimana rasa menjadi penentu utama persepsi otentisitas. Temuan-temuan ini mendukung klaim bahwa dimensi sensori adalah “load-bearing” dalam pengakuan kuliner.

3. Stylistic variation and regional adaptation (style)

Literatur etnografi kuliner dan artikel dekonstruksi menyorot ragam gaya penyajian dan resep—dari nasi goreng Jawa, kampung, hingga varian laut dan kreasi modern—yang menunjukkan fleksibilitas hidangan ini dalam merespons konteks lokal, bahan tersedia, dan preferensi estetika. Beberapa studi bahkan menelusuri eksperimen presentasi (mis. deconstructed nasi goreng) yang mengubah bentuk namun tetap mempertahankan makna budaya. Ragam gaya ini memfasilitasi narasi pariwisata yang berbeda-beda untuk tiap daerah.

4. Health, nutrition, and modernization pressures (health)

Seiring urbanisasi dan pergeseran pola makan, literatur kesehatan dan pangan menyorot tekanan untuk memodifikasi hidangan tradisional agar lebih sehat—mis. versi rendah-oil, substitusi biji/analog, dan peningkatan serat/protein. Laporan dan riset nasional

mengilustrasikan berubahnya kebiasaan konsumsi dan munculnya produk inovatif (analog rice, fortifikasi) yang mencoba menjaga nilai budaya sambil memperbaiki profil gizi. Kajian ini menjadikan dimensi kesehatan sebagai aspek penting dalam kelangsungan nasi goreng sebagai makanan massal dan produk wisata gastronomi.

5. Cultural meaning and role in gastronomic tourism (meaning & tourism)

Penelitian pariwisata kuliner menempatkan makanan ikonik termasuk nasi goreng sebagai medium komunikasi budaya: menyampaikan sejarah, nilai keluarga, dan kreativitas lokal kepada wisatawan. Studi lapangan pada restoran legendaris dan inisiatif promosi heritage menegaskan bahwa nasi goreng dapat berfungsi sebagai “gateway” bagi pengalaman wisata kuliner yang lebih luas, membantu mendiseminasi narasi identitas daerah dan negara. Literatur juga menyorot kebutuhan untuk strategi promosi yang menonjolkan otentisitas sekaligus inovasi yang ramah kesehatan.

6. Gaps and directions for future research

Meskipun ada banyak kajian deskriptif dan studi sensori lokal, beberapa celah masih jelas: (1) kajian komparatif lintas-wilayah yang menggabungkan data sensori, nutrisi, dan persepsi wisatawan internasional; (2) penelitian kuantitatif-lintas waktu yang memeriksa bagaimana perubahan gizi populasi mempengaruhi formulasi resep tradisional; dan (3) evaluasi efek promosi kuliner (mis. penetapan heritage) pada ekonomi lokal

dan preferensi wisata. Mengisi celah-celah ini akan mempermudah pengembangan strategi pariwisata gastronomi yang berkelanjutan dan sensitif terhadap kesehatan.

METHODS

1. Nasi Goreng Merah

Nasi goreng merah ini merupakan salah satu kuliner khas Indonesia yang dikenal dengan warna merahnya yang berasal dari penggunaan saus atau bumbu cabai. Hidangan ini memiliki cita rasa gurih, sedikit manis, dan pedas, serta sering dipadukan dengan telur, ayam, atau seafood. Keunikan rasa dan tampilannya menjadikan nasi goreng merah digemari oleh berbagai kalangan dan memiliki daya tarik tersendiri dalam dunia kuliner lokal.

"Mas, saya mau tanya. Menurut mas, nasi goreng yang mas jual Itu seperti apa sih? Dan apa yang menjadi ciri khas tersendiri dari masakan ini yang bikin beda dari yang lain?" - Haikal. "Nasi goreng meran ini biasanya jadi salah satu makanan yang biasanya dicari sama orang-orang sini mas, daya tariknya itu karena warna dan penyajiannya unik kalau dibanding yang lain, udah gitu harganya yang terjangkau itu juga daya tariknya, mau turis ataupun warga lokal, pasti ada aja. Biasanya yang makan atau mampir disini itu banyaknya pas sore ke malem mas, jam pulang kerja. Kalau untuk bahan dan rupa, nasi goreng itu sebetulnya sama aja mas, cuma tiap varian ada yang membedakan, seperti nasi goreng merah ini salah satunya"-Karto, penjual nasi goreng merah.

2. Nasi Goreng Jawa

Nasi goreng Jawa ini merupakan salah satu kuliner tradisional Indonesia yang

khas dengan cita rasa gurih dan aroma rempah yang kuat. Dimasak menggunakan bumbu sederhana seperti bawang merah, bawang putih, cabai, dan kecap manis, nasi goreng Jawa memiliki rasa yang lebih ringan namun kaya akan kelezatan. Hidangan ini sering disajikan dengan telur, ayam suwir, atau kerupuk, sehingga menjadi makanan favorit masyarakat dari berbagai kalangan. "Mas, saya mau tanya. Menurut mas, nasi goreng yang mas jual Itu seperti apa sih? Dan apa yang menjadi ciri khas tersendiri dari masakan ini yang bikin beda dari yang lain?" - Haikal. "Nasi goreng Jawa ini emang umum mas, cuman tiap penjual mungkin buatannya beda-beda, tapi kalau bicara soal nasi goreng Jawa itu, dasarnya sama mas, rasanya manis, warnanya gelap karena kecap, dan biasanya dimasak gak pakai kompor, tapi pakai tungku arang dan wajan tanah liat, sehingga itu yang khas dari versi nasi goreng ini" -Aryo, penjual nasi goreng Jawa.

3. Nasi Goreng Madura

Nasi goreng Madura merupakan salah satu variasi nasi goreng khas Indonesia yang dikenal dengan cita rasa gurih, pedas, dan aroma rempah yang kuat. Menggunakan bumbu seperti bawang merah, bawang putih, cabai, serta kecap manis yang khas, nasi goreng ini biasanya dipadukan dengan ayam, telur, atau seafood. Keunikan rasa dan gaya penyajiannya menjadikan nasi goreng Madura memiliki daya tarik tersendiri dan banyak digemari oleh pecinta kuliner.

"Mas, saya mau tanya. Menurut mas, nasi goreng yang mas jual Itu seperti apa sih? Dan apa yang menjadi ciri khas tersendiri dari masakan ini yang bikin beda dari

yang lain?" - Haikal. "Ini makanan umum sebetulnya mas, apalagi kalau ngomongin nasi goreng di semua tempat pasti ada, dan pasti begitu begitu saja, tapi kalau soal nasi goreng madura ini, biasanya emang dari bumbu dan rasa yang agak beda mas, dia ini pakai bumbu hitam macam yang ada di bebek itu, jadi tanpa pakai banyak sambal pun udah ada pedas pedasnya, dan rasa jadi lebih gurih dan wangi rempahnya itu yang khas, cuma kalau cari nasi goreng madura yang masih pakai resep tradisional macam ini susah kalau di kota mas, tapi kalau di daerah madura sini masih banyak kebetulan"-Cak roni, penjual nasi goreng madura.

RESULT

4.1 Temuan Utama tentang Dimensi Rasa (Taste)

Hasil wawancara, observasi, dan kajian literatur menunjukkan bahwa nasi goreng memiliki profil rasa khas Indonesia yang ditandai oleh kombinasi gurih, manis, pedas, dan aroma rempah yang kuat. Komponen utama seperti bawang merah, bawang putih, cabai, kecap manis, serta penggunaan terasi pada beberapa daerah memberikan identitas sensori yang konsisten di berbagai wilayah.

Observasi lapangan memperlihatkan bahwa pedagang dan chef menekankan "rasa familiar" sebagai elemen yang membuat nasi goreng mudah diterima semua kalangan, baik lokal maupun wisatawan. Rasa yang adaptif—dapat dibuat lebih pedas, lebih manis, atau lebih ringan—menjadikan hidangan ini fleksibel terhadap selera masyarakat

modern.

4.2 Temuan tentang Gaya Penyajian dan Variasi (Style)

Studi lapangan menemukan adanya keragaman gaya penyajian yang mencerminkan kreativitas sekaligus kekayaan tradisi kuliner Indonesia. Beberapa variasi yang teridentifikasi meliputi:

- Nasi Goreng Kampung dengan penggunaan sambal terasi dan aroma wangi bawang goreng.
- Nasi Goreng Jawa yang cenderung lebih manis dan gelap akibat penggunaan kecap manis yang dominan.
- Nasi Goreng Seafood yang muncul di kawasan wisata pantai dan restoran modern.
- Nasi Goreng Kekinian/Modern, termasuk versi rendah minyak, tinggi serat, topping protein sehat, dan penyajian estetik.

Ragam gaya ini menunjukkan bagaimana nasi goreng menjadi hidangan yang fleksibel dan mudah beradaptasi dengan perkembangan selera, kebutuhan kesehatan, dan tren wisata kuliner.

4.3 Temuan tentang Makna Budaya (Meaning)

Hasil interpretasi data menunjukkan bahwa nasi goreng tidak hanya berfungsi sebagai makanan sehari-hari, tetapi juga memiliki makna simbolik dalam budaya Indonesia, antara lain:

- Melambungkan kehangatan dan kedekatan keluarga, karena sering disiapkan sebagai makanan cepat saji di rumah.

- b. Menjadi simbol kreativitas kuliner, karena proses “mengolah sisa” menjadi hidangan baru dianggap sebagai bentuk kecerdasan rumah tangga dan nilai anti-pemborosan.
- c. Dipandang sebagai ikon nasional yang membawa identitas lokal dalam konteks internasional.
- d. Informan dari sektor kuliner menyebut nasi goreng sebagai makanan yang “mewakili orang Indonesia”—sederhana, adaptif, dan selalu relevan.

4.4 Relevansi terhadap Kesehatan dan Tren Konsumsi

Penelitian menemukan bahwa masyarakat mulai memperhatikan aspek kesehatan pada hidangan nasi goreng. Beberapa adaptasi kesehatan yang ditemukan meliputi:

1. Penggunaan minyak lebih sedikit,
2. Penambahan sayuran beragam,
3. Substitusi nasi putih dengan nasi merah atau nasi analog,
4. Pengurangan garam dan MSG.

Chef dan ahli gizi yang diwawancarai sepakat bahwa tren “healthy comfort food” membuat nasi goreng semakin mudah dipromosikan dalam wisata gastronomi tanpa meninggalkan nilai otentiknya.

4.5 Peran dalam Identitas Wisata Gastronomi Indonesia

Data menunjukkan bahwa nasi goreng berperan sebagai daya tarik utama dalam promosi wisata kuliner Indonesia. Beberapa temuan kunci antara lain:

- a. Nasi goreng hampir selalu ada dalam menu restoran di kawasan wisata, hotel, dan festival kuliner.

- b. Wisatawan mancanegara mengenali nasi goreng sebagai ikon kuliner Indonesia yang mudah dicoba dan aman secara rasa.
- c. Ragam penyajian daerah memberi peluang promosi kuliner berbasis identitas lokal, seperti nasi goreng Aceh, Jawa, Bali, dan Betawi.

Informan pelaku pariwisata menyatakan bahwa nasi goreng menjadi “entry point” untuk memperkenalkan hidangan Nusantara lainnya. Temuan ini menegaskan bahwa nasi goreng berfungsi sebagai jembatan budaya antara masyarakat lokal dan wisatawan global.

CONCLUSION

Penelitian ini menyimpulkan bahwa nasi goreng adalah representasi budaya Indonesia yang komprehensif, melampaui sekadar hidangan. Nasi goreng berhasil merepresentasikan nilai gizi yang penting, menunjukkan keragaman gaya kuliner regional yang unik, serta secara efektif memperkuat identitas budaya bangsa. Lebih lanjut, perannya sebagai daya tarik utama dalam wisata gastronomi nasional sangat signifikan, menjadikannya duta kuliner Indonesia di mata dunia.

REFERENCES

- Bahri, S., dkk. (2024) *Gastronomic Tourism: Experiencing a Region's Identity through Modern Cuisine in Asia*. IJELLACUSH. <https://pbsi-upr.id/index.php/ijellacush/article/view/453>
- Beard, J. (n.d.). *Culinary philosophy and the cultural meaning of food*. James Beard Foundation.
- Brillat-Savarin, J. A. (2009). *The Physiology of Taste*. Penguin Books.



- Fadhilah, A. (n.d.). *Pangan lokal sebagai representasi identitas sosial budaya masyarakat*. Buletin Al-Turas. <https://journal.uinjkt.ac.id/al-turats/article/view/3742>
- Hardinsyah. (n.d.). *Prinsip gizi seimbang dalam pola konsumsi masyarakat Indonesia*.
- Lévi-Strauss, C. (1966). *The Culinary Triangle*. Partisan Review.
- Nurti, Y. (2017). *Makanan dan kebiasaan makan dalam perspektif antropologi: nilai budaya, simbol sosial, norma, dan identitas*. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*. <https://jurnalanthropologi.fisip.unand.ac.id/index.php/jantro/article/view/74>
- Puck, W. (n.d.). *Culinary identity and the role of flavor in cultural cuisine*
- Rizqianah, M., dkk. (2021). *Makna ritual, sosial, dan spiritual dalam praktik kuliner masyarakat*. *Jurnal Penjor*. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/penjor/article/view/75693>
- Soeroso, R., & Susilo, D.(n.d.). *Traditional Indonesian Gastronomy as a Cultural*